A testnevelés tanítása

A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
V. ÉVFOLYAM
1969.

2.

Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Beke Mártonné
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc

E számunk munkatársai: Dr. Bakonyi Ferenc TTKI osztályvezető, Budapest; *Dobozy László* tudományos munkatárs, Budapest; *Jeles István* szakfelügyelő, Mándok; *dr. Kun László* tszv. főiskolai docens, Budapest; *Mohás Lívia* tanár, Budapest; *Nagy Tamás* tanár, Budapest; *dr. Sipos Kornél* orvos, Budapest; *Takács Ferenc* főiskolai adjunktus, Budapest; *Zalka Andrásné* tanár, Budapest.

Megjelenik évente hatszor

TARTALOM

Évfordulóra *(Dr. Kun László)* 33
Dr. Bakonyi Ferenc: Szeretik-e a tanulók a testnevelést — hány órát szeretnének? 35
Mohás Lívia: Társas kapcsolatok vizsgálata labdarúgó gyerekeknél 39
Dobozy László: A TTKI sífellegű testnevelési kísérlete Sátoraljaújhelyen (I.) 45
Nagy Tamás: A célbadobás legnagyobb optimális távolsága 52
Dr. Sipos Kornél: A rendszeres izomellazító gyakorlatokról 58
SZEMLE 64

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék.—Telefon: 228-203, 228-238, 228-609, 108-as mellék. — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: Vágvölgyi Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlapirodánál (KHI. Budapest, V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon (csekkszámlaszám: egyéni 61.256, közületi 61.066), valamint átutalással a KHI. MNB. 8. sz. egyszámlájára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest, V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban. Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft.
69.1988 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

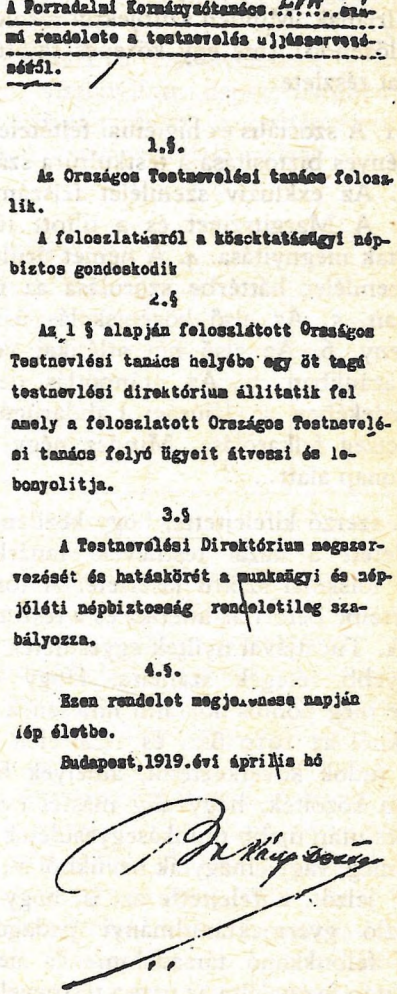
Évfordulóra

Az emlékezés olyan, mint a hamu alatt szunnyadó parázs. Fénye az évek múltával egyre halványodik, de ha új tápot kap, ismét fellobbantja régi fényét és melegét.

Szocialista életformánk első szárnypróbálgatásainak ötvenéves jubileumát idézzük. A kutatások révén feltárt mozaikok lassan dinamikus egésszé állnak össze. Hellyel-közzel a teljesség igényével forgathatjuk a magyar történelem egyik legjelentősebb sorsfordulójának lapjait. Emberközelbe érezhetjük azokat a hónapokat, amikor a munkásosztály először vállalkozott arra, hogy évszázadok történelmi bűneit, a háború okozta szociális nyomort felszámolja, és szocialista bázist teremtsen a Kárpát-medence népei körében.

Vajon jutott-e erő, energia és figyelem ezekben a sorsdöntő napokban a testkultúrával való törődésre? Történt-e valami maradandó, előremutató az iskolai testnevelés, a káderképzés, a testkultúra általános fejlődése és közkinccsé tétele terén, amit nemcsak a kegyeleti érzés, hanem a történetíró rideg számvetése is nyilvántart?

Úgy vélem, ezekre a kérdésekre még a legszkeptikusabb kutatónak és publicistának is igennel kell felelnie. S hogy ez az igen nem a történetírói iskolánk determináló szuggesztiója alatt született, azt sok száz ténnyel lehetne bizonyítani. Gyűjteményemből azonban nem a történet-szociológiai felméréseredmények adatainak a százai, hanem egy spontán találkozó emléke tűnik számomra legmeggyőzőbbnek. Bély Miklóssal — az Egri Tanárképző Főiskola Testnevelés Tanszékének vezetőjével — beszélgettünk. Az ősz professzor a felszabadulás után készült első tanterv előmunkálatait vázolta. „Hidd el — mondotta —, hogy idevágó ötleteimet a Tanácsköztársaság reformterveiből merítettem." Először megdöbbentem, mert abban az időben még a levéltár és a magánosok félretett iratai között rejtőztek az első proletárdiktatúra emlékei. Nem kérdeztem, hogy tudatosan vagy édesapja emlékei alapján vonta-e le következtetéseit. Eszembe jutott,



A Forradalmi Kormányzótanács LVIII. számú rendelete a testnevelés újjászervezéséről.

1.§.

Az Országos Testnevelési tanács feloszlik.

A feloszlatásról a közoktatásügyi népbiztos gondoskodik

2.§

Az 1 § alapján feloszlatott Országos Testnevelési tanács helyébe egy öt tagú testnevelési direktórium állíttatik fel amely a feloszlatott Országos Testnevelési tanács folyó ügyeit átveszi és lebonyolítja.

3.§

A Testnevelési Direktórium megszervezését és hatáskörét a munkaügyi és népjóléti népbiztosság rendeletileg szabályozza.

4.§.

Ezen rendelet megjelenése napján lép életbe.

Budapest, 1919.évi április hó

A Forradalmi Kormányzótanács LVIII. sz. rendelete a testnevelés újjászervezéséről, Bokányi Dezső népbiztos aláírásával

hogy Imre Sándor az 1921-es Testnevelés Törvény megfogalmazója nem tett egyebet, mint a két forradalom által felszínre hozott testkulturális követeléseket hozzáidomította a Horthy-korszak igényeihez. Hajós Alfréd a párizsi olimpián II. helyezést elért stadiontervét először a Tanácsköztársaság sportdirektóriumának ajánlotta fel. Komjádi Béla ekkor jutott olyan lehetőségekhez, hogy úszó és vízilabdázó iskolája alapkísérleteit megkezdhesse.

A testnevelési főiskolás hallgatóimmal dolgozatot írattam. Cím: „Mit adott a Tanácsköztársaság a magyar sportnak?" Egyetlen követelmény: csak rideg tényeket írjanak. Minden szubjektív megjegyzés mellőzendő! Íme egy közepes szintű dolgozat részlete:

„1. A szociális és higiéniai feltételek törvényes biztosítása a testkultúra számára. 2. Az exkluzív szemlélet felszámolása. 3. A Margitsziget és a tiltott turistautak megnyitása. 4. A német drilltornaszemlélet háttérbe szorulása az iskolában. 5. Az első középiskolás úszóverseny. 6. Az első női atlétikai verseny hazánkban. 7. Az utánpótlás nevelése érdekében az Ifjúsági Labdarúgó Szövetség felkarolása. Mindez négy és fél hónap alatt..."

A szerző kifelejtette, hogy közben megszületett a hazai testnevelő tanárképzés első főiskolai szintű kísérlete. A tornaóra kereteibe betört az atlétika és a testnevelési játék. Tucatjával nyíltak egyesületek a szegényebb rétegek számára. Hogy hány? Erre még pontos adataim nincsenek. Csak azokból az 1919 őszi és 1920 eleji hírekből tudok következtetni, amelyek hivatalosan közölték, hogy alig másfél évi működés után újabb munkásegyesületek szűntek meg, vagy elhagyták nevükből a „munkás" jelzőt. Kifelejtette azt is, hogy Nagy László gyermektanulmányi pedagógiájában felbukkanó társadalom- és nevéslélektan megtalálta az utat a testneveléshez. S végül még azt is, hogy a két forradalom árnyékában és lendületében a hazai testkultúra elméleti vonatkozásban elérte, sőt túllépte az akkor legfejlettebbnek számító svéd, dán, francia és amerikai testnevelési központokat.

Mindezeket kiemelkedő tudású sporttörténészek, színes tollú publicisták és fáradhatatlan levéltári szakemberek összegyűjtötték, leírták és közreadták. A dolgozat végén mégis meglepett, amikor egyik tanítványom azt kérdezte, hogy látok-e nyitott kérdéseket a szakanyag feltárását és a Tanácsköztársaság testnevelési és sportpolitikája által felvetett kérdések megvalósulását illetően. Hamarjában három ilyen jutott eszembe, és ezeket most közre is adnám:

1. Nem érzem „helyretéve" a Tanácsköztársaság és az azt megelőző polgári demokratikus forradalmi időszak sportját a sportéleti demokratizmust illetően.
2. Tudomásom szerint az első olyan hatalomátvétel volt a történelem folyamán, amely nem hozott átmeneti visszaesést a testkultúrában. Miért?
3. Végeztünk-e valami olyan önvizsgálatot a hazai testnevelési és sportmozgalom egészét tekintve, hogy mit valósítottunk meg, vagy mit hagytunk még megvalósítatlanul a Tanácsköztársasági időszak reformtervei-ből.

Úgy vélem mindhárom területen van némi adósságunk!

Dr. Kun László

A hét végén, ha leteszitek a szerszámot: ki a hegyekbe menjetek üdülni, pihenni, felfrissülni. Szebb-e a korcsma a nagyszerű természetnél, jobb-e a szeszes ital a forrás üdítő vizénél?

Turistaplakát. 1919. június

Szeretik-e a tanulók a testnevelést — hány órát szeretnének?

DR. BAKONYI FERENC

(II. Közlemény)

Gyakran éri az a vád a testnevelést, hogy a tanulók nem szeretik, s hogy félnek a testnevelési órától. Alábbi vizsgálati eredményeink konkrét, számszerű választ adnak ezekre a problémákra.

A következőkben az alábbi két témára adott válaszokat elemezzük:

1. Rangsorban sorolja fel azt a három tárgyat, amelyet legjobban szeret.

2. Véleménye szerint heti hány testnevelési órának kellene lenni az iskolában?

Íme:

1. Rangsorban sorolja fel azt a három tárgyat, amelyet az iskolában legjobban szeret

A feleletekből a testnevelésnek, mint iskolai tantárgynak a népszerűségét akartuk megállapítani. Közelebbről: hány százalékban kerül a testnevelés a három legjobban kedvelt tantárgy közé. Ez egyrészt tisztázza a testnevelésnek a többi tárgyhoz viszonyított, népszerűségben elfoglalt helyét másrészt a sportágra vonatkozólag is felvilágosítással szolgál.

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS LÁNYOK
(%-ban)

Testnevelést	Kontroll	Atlétikát	Tornát	Kézilabdát	Röplabdát	Összes
1	26,00	29,18	35,63	50,00	30,43	33,54
2	11,50	11,59	15,00	11,49	21,74	12,59
3	20,00	21,89	18,75	14,86	8,70	19,02
nem szerepel	42,50	37,34	30,63	23,65	39,13	34,83

$\chi^2 = 34{,}454$. Erősen szignifikáns

Az adott feleletekben a tanulók rangsorba állítva felsorolták az általuk 3 legjobban kedvelt iskolai tárgyat.

Az általános iskolás lányoknál a tanulók 34,83%-a nem sorolta a testnevelést a három legjobban kedvelt tantárgy közé. Ez a szám a többi tárgyhoz viszonyítva nem mondható kedvezőtlennek, mert hiszen ez a 34,83% az összes többi tárgy között megoszlik (mint legjobban kedvelt tantárgyak között), és így átlagban a kedveltséget tekintve egy-egy tárgyra legfeljebb 5—10% jut, ami a testnevelés 65,17%-ához viszonyítva igen kicsinek mondható.

A labdajátékos kísérleti osztályok tanulói állásfoglalása valamivel kedvezőbb, mint az egyéni sportágakkal foglalkozó tanulóké. A komplex testneveléssel foglalkozóknál legkevésbé népszerű a testnevelés.

A középiskolás lányoknak 48%-a sorolja a testnevelést a három legjobban kedvelt iskolai tantárgy közé, míg 52%-nál a testnevelés nem szerepel az első három tárgy között. Az arány tehát nem olyan jó, mint az általános iskolás lányoknál, de — tekintettel arra, hogy 18 éves lányokról van szó — még mindig nem rossz.

A labdajátékos kísérleti osztályok tanulóinak állásfoglalása itt is kicsit kedvezőbb, mint az egyéni sportágakkal foglalkozóké. A komplex testnevelés mutatja a legkedvezőtlenebb képet.

KÖZÉPISKOLÁS LÁNYOK
(%-ban)

Testnevelést	Kontroll	Atlétikát	Tornát	Kosárlabdát	Kézilabdát	Röplabdát	Összes
1	16,39	25,00	11,76	26,77	27,27	11,11	15,25
2	6,65	11,76	10,78	12,60	15,15	5,56	9,34
3	15,44	22,06	15,69	27,56	24,24	27,78	19,36
nem szerepel	61,52	41,18	61,76	33,07	33,33	55,56	52,02

$\chi^2 = 59{,}606$. Igen erősen szignifikáns

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS FIÚK
(%-ban)

Testnevelést	Kontroll	Atlétikát	Tornát	Kosárlabdát	Kézilabdát	Labdarúgást	Összes
1	36,14	35,18	49,04	26,83	50,56	44,23	40,74
2	17,89	18,09	13,46	14,63	18,89	14,42	17,08
3	17,54	18,59	15,38	21,95	11,67	21,15	16,97
nem szerepel	28,42	28,14	22,12	36,59	18,89	20,19	25,19

$\chi^2 = 26{,}621$. Szignifikáns

74,81% a három legkedveltebb tantárgy közé sorolja a testnevelést, s csupán 25,19%-nál nem áll fenn ez az eset. Ez a testnevelésre nézve igen hízelgő. Az egyéni sportágak és a labdajátékok hatása között elenyésző különbség van.

55,31% az első három legjobban kedvelt tantárgy közé sorolja a testnevelést, míg

KÖZÉPISKOLÁS FIÚK
(%-ban)

Testnevelést	Kontroll	Atlétikát	Tornát	Kosárlabdát	Kézilabdát	Röplabdát	Labdarúgást	Összes
1	20,09	22,02	46,43	34,66	25,93	52,17	18,92	24,89
2	9,11	9,52	25,00	12,50	18,52	21,74	12,16	11,14
3	20,33	22,62	21,43	13,07	29,63	17,39	16,22	19,26
nem szerepel	50,47	45,83	7,14	39,77	25,93	8,70	52,70	44,69

χ^2 64,820. Igen erősen szignifikáns

44,69%-nál nem szerepel a testnevelés a három legjobban kedvelt tárgy között. A középiskolás fiúk állásfoglalása tehát jóval kedvezőbb, mint a lányoké.

A labdajátékos kísérleti osztályok tanulóinak véleménye általában nem olyan kedvező, mint az egyéni sportágakkal foglalkozóké.

Összesítés:

1. A fiúk állásfoglalása a testneveléssel kapcsolatban kedvezőbb, mint a lányoké.
2. Az általános iskolások nagyobb százalékban sorolják a testnevelést a 3 legjobban kedvelt tantárgy közé, mint a középiskolások.

3. A kísérleti osztályok tanulói mind a lányoknál, mind a fiúknál jobban szeretik a testnevelést, mint a kontrollosztályokba járók.

4. A labdajátékok csak a lányoknál idéznek elő kedvezőbb állásfoglalást, a fiúknál ez nem tapasztalható.

2. Véleménye szerint heti hány testnevelési órának kellene lenni az iskolában?

A tanulók a heti 1—2—3—4—5—6 óra között választottak.

Egyes téves hiedelmekkel ellentétben a tanulók 81,83%-a heti 4 vagy annál több testnevelési órát szeretne.

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS LÁNYOK
(%-ban)

Óraszám	Kontroll	Atlétika	Torna	Kézilabda	Röplabda	Összesen
1	0,50	0,43	0,62	0,00	0,00	0,38
2	5,97	9,01	1,85	5,41	8,33	6,01
3	25,37	9,01	5,56	6,08	0,00	11,76
4	30,85	45,49	24,69	26,35	29,17	32,99
5	3,48	7,73	3,09	1,35	12,50	4,60
6	33,83	28,33	64,20	60,81	50,00	44,24

$\chi^2 = 127{,}148$. Igen erősen szignifikáns

Csupán 0,38% van olyan, aki heti 1 órát kíván.

A labdajátékos kísérleti osztályok valamivel kedvezőbb képet mutatnak, mint az egyéni sportágakkal foglalkozók. A komplex testnevelésben részt vevő tanulók állásfoglalása legkevésbé kedvező.

Némileg meglepő, hogy még a középiskolás lányoknál is 71,58% szeretne 4 vagy annál több testnevelési órát hetenként,

KÖZÉPISKOLÁS LÁNYOK
(%-ban)

Óraszám	Kontroll	Atlétika	Torna	Kosárlabda	Kézilabda	Röplabda	Összes
1	1,19	1,47	0,95	0,00	0,00	0,00	0,87
2	18,53	2,21	10,48	3,15	3,03	7,02	11,18
3	29,45	5,15	9,52	0,00	3,03	10,53	16,33
4	29,93	50,74	34,29	35,43	40,91	43,86	35,96
5	3,56	5,88	7,62	18,11	4,55	15,79	7,23
6	17,34	34,56	37,14	43,31	48,48	22,81	28,39

$\chi^2 = 224{,}462$. Igen erősen szignifikáns

s 2-nél kevesebb órát csak 0,87% kíván. Tekintettel arra, hogy közismerten a középiskolás lányok állásfoglalása a legkedvezőtlenebb a testneveléssel szemben, ez a 71,58% ellentmond annak a nézetnek, mely szerint az iskolai tanulók félnek a testneveléstől.

A labdajátékos kísérleti osztályok tanulói kedvezőbben foglalnak állást a testnevelési óraszámmal szemben, mint az egyéni sportágakkal foglalkozók. A komplex testnevelésben részt vevőknek a legkevésbé jó a viszonya a testnevelési óraszámhoz.

Az általános iskolás fiúknak 82,05%-a szeretne 4 vagy annál több testnevelési órát hetenként; 2 óránál kevesebbet pedig 0,21%. Itt sem beszélhetünk tehát arról, hogy a tanulóknak terhes lenne a testnevelési óra.

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS FIÚK
(%-ban)

Óraszám	Kontroll	Atlétika	Torna	Kosárlabda	Kézilabda	Labdarúgás	Összes
1	0,35	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21
2	6,99	2,01	0,96	0,00	1,67	0,00	3,06
3	33,92	6,03	6,73	2,44	5,56	6,73	14,66
4	10,21	44,72	70,19	56,10	61,11	60,58	51,75
5	2,45	6,03	7,69	2,44	5,56	5,77	4,81
6	16,08	40,70	14,42	39,02	26,11	26,92	25,49

$\chi^2 = 193{,}352$. Igen erősen szignifikáns

A labdajátékos kísérleti osztályok tanulói és az egyéni sportágakat űzők nagyjából egyforma arányban kívánnak heti 4 vagy annál több testnevelési órát. A komplex testnevelésben részt vevők állásfoglalása a legkevésbé kedvező.

KÖZÉPISKOLÁS FIÚK
(%-ban)

Óraszám	Kontroll	Atlétika	Torna	Kosárlabda	Kézilabda	Röplabda	Labdarúgás	Összes
1	0,46	0,59	3,57	2,27	0,00	0,00	0,00	0,85
2	6,93	4,14	0,00	4,55	0,00	0,00	5,33	5,26
3	24,48	13,02	0,00	7,39	3,70	52,17	14,67	17,72
4	37,64	49,70	21,43	44,32	22,22	43,48	52,00	41,46
5	3,93	4,73	14,29	10,80	11,11	0,00	0,00	5,74
6	26,56	27,81	60,71	30,68	62,96	4,35	28,00	29,21

4 vagy annál több testnevelési órát 76,14% kíván, a 2-nél kevesebb órát 0,85%.

Az egyéni sportágakkal foglalkozók állásfoglalása kissé kedvezőbb, mint a labdajátékos kísérleti osztályok tanulóié. A komplex testnevelésben részt vevők itt is a legkevesebb százalékban kívánnak 4 vagy annál több testnevelési órát.

Összesítés:

1. Lányok és fiúk közt nincs lényeges eltérés.
2. Az általános iskolások nagyobb százalékban kívánnak több testnevelési órát, mint a középiskolások.
3. A komplex (heti 2 óra) testnevelésben részt vevők állásfoglalása kedvezőtlenebb a testnevelési óraszámmal kapcsolatban, mint a kísérleti (heti 4 órás) testnevelésben részt vevőké.
4. A labdajátékos osztályok csak a lányoknál mutatnak kedvezőbb állásfoglalást a testnevelési óraszámmal kapcsolatban.
5. A tanulóknak több mint $^3/_4$ része (77,80%) heti 4 vagy annál több testnevelési órát kíván, ami annak a jele, hogy tévesek azok a nézetek, miszerint a gyerekek kedvezőtlen véleménnyel vannak a testnevelési óráról.

Társas kapcsolatok vizsgálata labdarúgó gyerekeknél

MOHÁS LÍVIA

A szociálfogalom az elmúlt félszázadban az élet minden területén tért hódított. Bárhonnan közelítünk a változó, fejlődő világhoz, a társas, a szociál, a team, a group, a csoport elnevezésekkel egyhamar találkozunk.

A modern angolszász iskolákban tanári teamek alakulnak; a kutató tudósok csoportokba szerveződnek egy téma kidolgozására; a gyárakban brigádokat hoznak létre a jobb termelés érdekében; a pszichotikusokat csoport-pszichoterápiával kezelik stb.

Semmi új nincs a nap alatt — mondhatják a szkeptikusok. Hiszen már az elmúlt századok mesteremberei is céhekbe tömörültek, és a reneszánsz festők is egy-egy nagyobb mester keze alatt dolgozva ún. iskolákat alkottak. Az emberek régóta tevékenykednek társas formában — mi az új ebben?

A jelenség újdonságát vagy másféleségét két dologgal lehetne megjelölni: egyrészt a *szociálfogalom* a várható, a mérhető konzekvenciáival együtt *tudatosodott* az emberekkel foglalkozók szemléletében. Felismerik, hogy az ember tanulmányozása csakis környezetével és kapcsolataival együtt lehet eredményes. Tudják, hogy a homo sapiens társadalmi termék, és magatartását nem lehet csupán az idegfolyamatokból levezetni.

Másrészt új *módszerek*, technikák és többé vagy kevésbé tudományos eljárások születtek, amelyekkel vizsgálni lehet az emberi csoportosulásokat.

Nagynevű pszichológusok fémjelzik a szociállélektani próbálkozásokat. Az irányzatok közül legismertebbek a *K. Lewin-féle* csoportdinamika, a *Mayo-féle* „human relations", a *Moreno-féle* szociometria. Sokféle kísérlet mutatja be a csoport és az egyén kölcsönhatását. *Hiebsch* közöl egy régi és különös kísérletet: hogyan változnak a fájdalomérzetek a kollektíva hatására? 12—14 éves fiúk a fájdalom tűrésében nagy teljesítménynövekedést mutattak, ha párokban és versenyre buzdítva kellett a fájdalmat elviselniük. Olyan kísérleti személyek (továbbiakban: k. sz.) is akadtak, akiknél az áramerősséget már nem lehetett fokozni, oly nagy tűrést mutattak a csoport hatására. *Marx* a csoporthatásnak ezt a jelenségét az „életerő felgerjesztésének" mondta — ez az állapot a versenyhelyzetek gyakori kísérője.

Sheriff (1935) a szociális tényezők hatását az érzékelés-lélektan szintjén vizsgálta, autokinetikus jelenséget kiváltó helyzetben. A fény látszatmozgását feltűnően *eltérő* módon ítélték meg a k. sz.-ek, amikor külön-külön, egymástól függetlenül kellett a fény elmozdulását megbecsülniük. De ha ezt csoportban végezték, akkor az egyén ítéletei egyre jobban megközelítették a csoport átlagát. Azaz a szociális faktorok befolyásolták a személyeket a saját érzékeléseikben is, és társaikéhoz hasonló módon adták meg becsléseiket.

*

A sportoló gyermekek — az iskolai órán, a sportkörön, az egyesületekben — csoportokban és csapatokban dolgoznak. Szereplésük, eredményeik, fejlődésük nem lehet független a csoporttól. De a másik oldalról megközelítve: a csoportnak a teljesítménye, a kohéziója stb. is függ a csoportot alkotó egyénektől — többek között az egyének egymáshoz fűződő kapcsolataitól. Befolyásolhatja a csoport összmunkáját az a tény, hogy a tagok többségükben rokonszenvesek vagy ellenszenvesek egymásnak. Döntő lehet a csoport életére, hogy kinek van a cso-

portban a legkedvezőbb szociális státusa, továbbá az sem közömbös, hogy mennyi a kapcsolat nélküli és a kiszorított tanuló.

A tanár, az edző spontán megfigyelésekkel is gyűjthet ilyen adatokat a csoportjáról. Ám a *csak* spontán megfigyelés a felszínnél mélyebbre nem világít, a látszat csalóka. Ezt bizonyítja az a felmérésünk, amikor 14 tanárnak kérdőívet adtunk azzal a kéréssel, hogy jelöljék meg: kik azok a gyermekek az osztályokban (hat osztályt vizsgáltunk), akiket a többiek kiszorítottak a közösségből, azaz rokonszenvszavazataik nincsenek. A tanárok válaszait a szociometriai módszerrel ellenőriztük. Az eredmény azt mutatta, hogy a tanárok olyan tanulókat is kiszorítottnak láttak, akikre osztályukból 4—6—8, sőt 11(!) tanuló is adott le rokonszenvszavazatot. E kiszorítottnak tippelt tanulók között több is akadt, akiknek kétszeres, sőt háromszoros kölcsönös rokonszenvkapcsolatuk is volt. Ugyanakkor több olyan tanuló *nem* szerepelt a tanárok kérdőívén, akiket a társak figyelmen kívül hagytak, és egyetlen rokonszenvszavazatot sem kaptak.

*

Az alábbi tanulmány 13 éves tanulókból álló labdarúgó-csapatot vizsgál. A gyermekek különböző iskolákba járnak, és valamennyien a Központi Sportiskola labdarúgói. Edzőjük Varga István.

A vizsgálat módszerei:

1. Moreno-féle szociometria.
2. A csapat edzőjével folytatott interjú.

A szociometriai módszerrel kapcsolatosan meg kell jegyeznünk néhány dolgot:

1. Ez a módszer mindig a csoport p i l l a n a t n y i relációit mutatja, tehát a felvétel időpontjában ábrázol. Egy győztes vagy egy vesztes mérkőzés... és a kép alaposan megváltozhat! Egy közös program, egy kirándulás vagy csak a mindennapok jelentéktelennek látszó eseményei, és a csapat belső, nem formális kapcsolatai már módosulhatnak.

2. A vizsgálatot csak nagyobb időközben lehet *újra* elvégezni. Egyes szerzők több hetes, mások több hónapos kihagyás után javasolják az újrafelvételt. De még ha nagyobb idő elteltével történik is az újravizsgálat, akkor sem szabad sokszor elvégezni. A többszöri felvétel közönyt vált ki a tanulókban. Válaszaikat belső telítettség nélkül adják, vagy komolytalanul választanak, és így nem jutunk értékes adatokhoz.

3. A válaszok csupán adatok. Nem adnak feleletet arra, hogy a gyerekek választásait mi motiválta? Az adatokat értelmezni kell, és ezt csak az teheti, aki a csoportot több szempontból is jól ismeri. Ezért az adatok értékelését a felvétel után az edző tanárral végeztük el. A szociometriai táblázat és vázlat birtokában elemezte csapatát, értékes meglátásokat és következtetéseket tett.

*

A labdarúgó tanulóknál a rokonszenvkapcsolatokat vizsgáltuk. A tanár két kérdésre kért írásban választ a tanulóitól:

1. A nyári sporttáborban — ha négyágyas szobába kerülünk — kikkel szeretnél egy szobában aludni?
2. A vonaton kikkel szeretnél egy fülkében utazni?

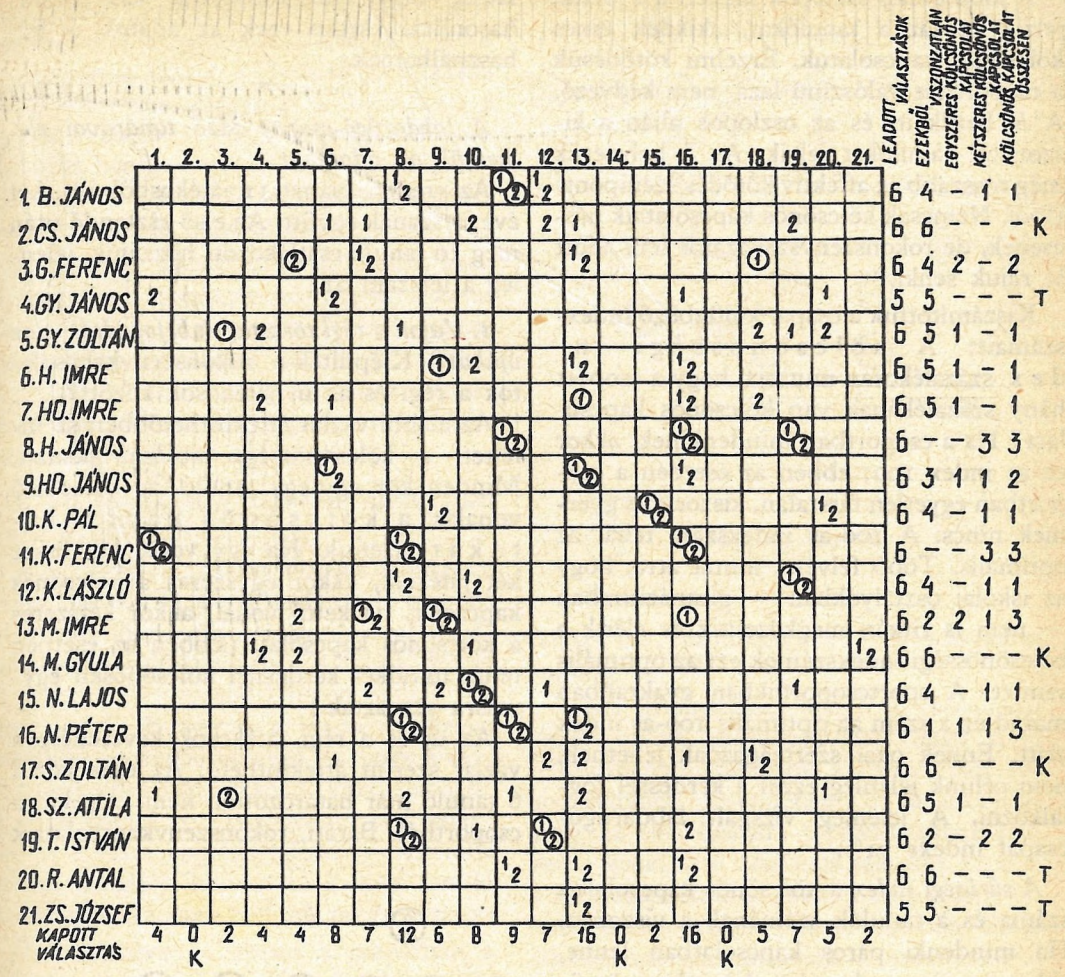
A kérdéseknek reális alapja volt. A tanulók a vizsgálat idejében is vidéken táboroztak, és kilátásban volt a jövő esztendőre egy másik táborozás.

A csapat játékosainak válaszait a kölcsönösségi táblázat mutatja.

Kölcsönösségi táblázat

A nevek mellett, a vízszintes sorban a l e a d o t t szavazatokat jelöltük; 1-gyel az első kérdésre, 2-vel a második kérdésre adott szavazatot. Az, hogy a vízszintes sorban olvasható játékos *kire* adta le a szavazatát, az a táblázat függőleges oszlopaiból olvasható le.

Tehát, az egyes sorszámú B. Jánosra a 8-as sorszámú H. Jánosra, a 11-es sorszámú K. Ferencre és a 12-es sorszámú



Kölcsönösségi index: 71%
Sűrűségi index: 1,23
Szociális izoláltság: 0,14

K. Lászlóra szavazott mindkét kérdésre adott válaszában. A leadott szavazatok közül bekarikáztuk azokat, amelyeket viszonoztak a választottak. A bekarikázott válaszok (más néven szavazatok) kölcsönös kapcsolatokra utalnak. Ha csak az egyik kérdésre adott választását viszonozta a társ, akkor egyszeres a kölcsönös kapcsolat, ha mindkét kérdésre adott választását viszonozta, akkor kétszeres a kölcsönös kapcsolat. Ezek szerint az 1-es sorszámú B. Jánosnak egy tanulóval van kölcsönös kapcsolata (a 11-es K. Ferenc-cel) és ez a kapcsolat kétszeres kölcsönös kapcsolat.

A táblázat jobb oldali oszlopaiból leolvasható:

1. a leadott választások száma,
2. ezekből viszonzatlan,
3. az egyszeres kölcsönös kapcsolatok száma,
4. a kétszeres kölcsönös kapcsolatok száma,
5. a kölcsönös kapcsolatok száma összesen.

A jobb oldali oszlopok mellett a *T* betűk jelzik azokat a tanulókat, akiknek nincs kölcsönös kapcsolatuk. Érzelmi kötődésük a csoporthoz valószínű laza, nem kedvező. A *K* betűk itt és az oszlopok alján a kiszorított tanulókat jelzik. Az ő helyzetük még rosszabb az affektív kötődés szempontjából. Nemcsak kölcsönös kapcsolataik nincsenek, de rokonszenvszavazatot sem adott le rájuk senki.

Kiszámítottuk a csapat különböző indexszámait: A kölcsönösségi index százalékosan mutatja, hogy a csoport hány százalékának van kölcsönös kapcsolata? Ha a csoportban mindenkinek, akkor ez az index 100; ebben az esetben a csoportban egyetlen társtalan, kiszorított gyermek nincs. A 100-as indexszám tehát az optimális. Több felvétel mutat arra, hogy az iskolai osztályokban — gimnáziumban — nem is ritkán megközelítik és elérik a kölcsönösségi indexszámok ezt az optimális szintet. A sportcsoportokban gyakrabban marad ez a szám az optimális 100-as index alatt. Ennek okai szerteágazóak lehetnek, nem célunk jelenleg ezzel a kérdéssel foglalkozni. A jelenleg vizsgált labdarúgócsapat indexe 71%.

A sűrűségi index a kölcsönös kapcsolatok száma és a tanulók számának a viszonya. Ha mindenki páros kapcsolatban lenne, akkor a *s. i.* 0,5, ha zárt alakzatban tömörülnek, akkor 1. Ennél sűrűbb tömörülések magas indexek.

Szociális izoláltság a kiszorított (K) gyermekek — akik senkitől sem kaptak rokonszenvszavazatot — és a tanulók létszámának viszonyát mutatja. *N. Nehnevajsa* vizsgálódásai során azt tapasztalta, hogy a 0,12 *szoc. i.* mellett általában kevés a kiszorított tanuló.

E három indexszám értékelésével jelenleg nem foglalkozunk, úgy lenne értelme ennek, ha több csoport hasonló körülmények között történő adatfelvételeit összehasonlítanánk. Így kiragadva, az indexszámok nem sokat mondanak. Csupán ezzel kívánunk utalni arra, hogy sorozatvizsgálatnál vagy más csoporttal való összehasonlítás esetén ezek az adatok is felhasználhatóak.

*

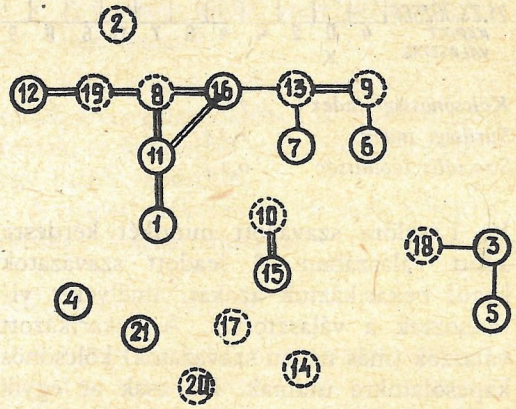
A labdarúgó-csapat edző tanárával elemeztük az adatokat.

Az eredeti csapat 11 játékosból állt, két éve játszanak együtt. Az első esztendő után még 10 tanuló csatlakozott hozzájuk, jelenleg a létszám 21.

1. *Vajon a régi törzstagok befogadták-e az újakat?* Kiépültek-e rokonszenvkapcsolatok a régi és az új játékosok között?

Az alábbi vázlat áttekinthetőbben szemlélteti a kölcsönösségi táblázat adatait. Minden kör egy-egy tanuló, az összekötő vonalak a kölcsönös kapcsolatokat jelentik. Ha egy vonal köt össze két játékost, akkor egyszeres a kölcsönös kapcsolat, ha kettő vonal, akkor kétszeres a kölcsönös kapcsolat. (Ebben az esetben tehát mindkét kérdésnél kölcsönösen egymásra szavaztak.)

Az új és a régi játékosok keveredése a vázlat szerint áttekinthető. Az újak közül 6 tanuló már határozottan nem „lóg ki" a csoportból. Baráti, rokonszenvkapcsolataik



Új játékosok:

◌ 2, 8, 9, 10, 13, 14, 17, 18, 19, 20.

Régi játékosok:

○ 1, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 12, 15, 16, 21.

kialakultak, érzelmi elhelyezkedésük a csoporton belül megtörtént. Közülük a 8-, a 9- és a 13-as tanuló különösen jó szociális helyzetben van. Négy — a 2-, a 14-, a 17- és a 20-as — tanuló problematikus. Közülük három tanulóra még rokonszenvválasztást sem adott le senki, így természetesen kölcsönös kapcsolatuk sem lehet.

A vázlaton rajtuk kívül kölcsönös kapcsolat nélküli magányos kör a 4-es, a 21-es tanuló is. Ők régi tagok. Kaptak ugyan rokonszenvszavazatokat (ez a táblázatból olvasható le), de ők nem azokra szavaztak, akiktől a szavazatokat kapták, és így kölcsönös kapcsolataik nincsenek.

2. *Mi motiválja a játékosok kedvezőtlen szociális státusát?*

A 2-, a 14-, a 17- és a 20-as játékosnál a már említett új tagság is motiváló tényező lehet. Döntőbb ennél, hogy tanulmányi iskolájukban váltakozó tanítás folyik. Ezért ők csak minden második héten tudnak edzésre jönni. A 2-es és a 20-as játékosnál harmadik motiváló tényező az, hogy a csoport leggyengébb játékosai közé tartozik. A 21-es tanuló régi csoporttag, az ő esetében is a rossz sportteljesítmény motiválja gyenge szociális helyzetét. A 4-es tanuló társtalanságára nem tudunk magyarázatot.

Összefoglalva — ebben a csapatban a társtalanság és a kiszorítottság okai a következők:

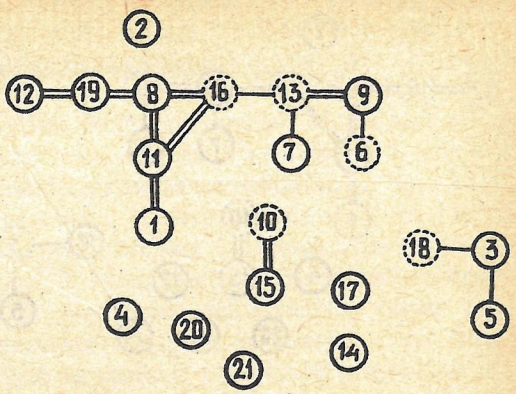
— új tagság,

— ritkább edzés-látogatás,

— gyenge sportteljesítmény.

3. *Milyen a legjobb teljesítményű játékosok szociális státusa?*

A vázlat szerint a legjobb játékosok valamennyien rendelkeznek kölcsönös rokonszenvkapcsolattal. Közülük 2 gyermek több tanulóval, 3 egy-egy tanulóval tart fenn *kölcsönös* rokonszenvkapcsolatot. A táblázaton, a függőleges oszlopokból az is leolvasható, hogy az 5 legjobb játékos az átlagosnál több rokonszenvszavazatot kapott. Különösen a 16-os és a 13-as tanuló



Legjobbak:

○ 16, 13, 6, 10, 18.

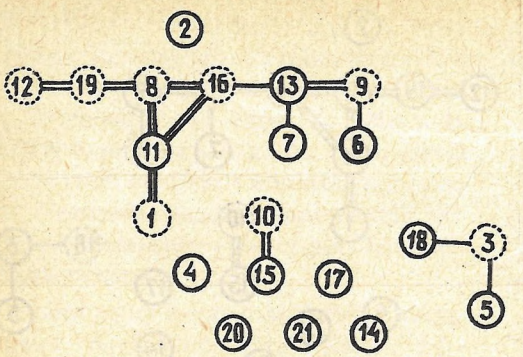
közkedvelt, mindketten 16—16 szavazatot kaptak.

Jelen pillanatban, ennél a csoportnál egyértelműen megállapítható, hogy a jó teljesítményű játékosok a csoportban rokonszenvnek örvendenek. Ez a megállapítás az első hallásra természetesnek hat. Pedig közel sem általános jelenség ez sem a sportcsoportokban, sem a tanulmányi iskolákban a jól tanuló diákok esetében. Több alkalommal azt mutatják a szociometriai vizsgálatok, hogy éppen a legjobbak szociális helyzetét lerontja a társak irigysége, a káros rivalizálás vagy az egyébként kiemelkedő gyermek szerénytelen magatartása.

Ebben a labdarúgó-csapatban nincsen ellenszenvet kiváltó sztárnevelés, a szellem egészséges, a jó játékosokat nemcsak elismerik, hanem kedvelik is a többiek.

4. *A védő és a támadó játékosok rokonszenvkapcsolatai*

A védelemben játszó tanulók összetartása, kölcsönös rokonszenve jól látható a vázlaton. Ők alkotják az egész csoport fő láncvonalát. Közülük senki nincs a csoport peremén, nincs magányos vagy kiszorított védő játékos.



Védők:

○ 1, 8, 19, 12, 16, 10, 9, 3.

Támadók:

○ 4, 5, 11, 17, 18, 2, 14, 15.

Középpályások:

○ 6, 13, 7, 20, 21.

Valamennyiük szociális státusa megfelelő vagy határozottan jó.

A magányosok a támadók és a középpályások közül kerülnek ki. Ők egymással csak egy párnál (a 7-es és a 13-as tanuló) mutatnak kölcsönös kapcsolatot. Vannak ugyan kölcsönös kapcsolatai a támadó és középpályás játékosoknak is — főleg a védőkkel. A kölcsönösségi táblázatból leolvasható, hogy valamennyi támadó játékos több rokonszenvválasztással is a védők felé orientálódik. A támadók és a védők között kettészakadás, ellenségeskedés nincs. Inkább a támadók egymás közötti rokonszenve hiányos. Vajon véletlen jelenség ez? Lehet, hogy ebben a csapatban a védők csupa rokonszenves egyének? Véletlen, hogy ők alkotják a gerincét a jó társkapcsolatoknak?

A rokonszenv ilyen alakulására a csapat eddigi siker-kudarc élményei adnak magyarázatot. Az utóbbi kilenc mérkőzésen következetesen a védelem szerepelt jobban. A csapat a közös sikerélményét védőinek köszönheti. Még a gyenge támadó és középpályás játék esetében is a védőkön múlt a csapat megfelelő helytállása.

A csatárok becsülete a legutóbbi mérkőzésen különösen elhalványult. Régebben kis pályán, de legutóbb nagy pályán játszottak. Itt a törékeny alkatú csatárok technikája nem érvényesült. Egyéb okok miatt is ők szolgáltak rá a kevesebb dicséretre és a több dorgálásra.

Tehát a védők sikerélményhez juttatták a csapatot, így társaik rokonszenve feléjük fordul; továbbá erősödik ezzel a védők egymás iránti rokonszenve is. A csatárok és a középpályások általános „deheroizált" helyzetük és egymás közötti sikertelen sportakcióik miatt is elfordulnak egymástól. Inkább a védőkkel szimpatizálnának.

*

A szociometriai eljárással, néhány szempont szerint megvizsgáltuk egy labdarúgócsapat nem formális, rokonszenven alapuló rendjét. A szempontok felvetését és mélyítését lehetne még tovább bővíteni. A fenti megállapítások e r r e a csoportra vonatkoztak, a vizsgálat időpontjában.

Mivel nincs két azonos csoport, más csoportoknál — hasonló eljárással — egyéb, a közösség szempontjából időszerű kérdések megvizsgálása lehetséges. Értékesek lehetnek továbbá azok a megállapítások, amelyeket az edzők — megismerve csapatuk belső relációit — további munkájukra vonatkozóan levonnak a szociometriai vizsgálatukból.

Apródi Jenő rajzai

A TTKI síjellegű testnevelési kísérlete Sátoraljaújhelyen (I.)

DOBOZY LÁSZLÓ

Napsütéses tél végi vasárnapokon (amikor már elolvadtak a járdaszéli hókupacok) a pesti járókelők ismert humorérzékének örök csiklandozója a hegyre igyekvő síelő. A síelő, aki jól tudja, hogy fent a Szabadsághegyen remek hó várja, mégis, szinte lopva viszi az átkozottan feltűnő lécet-botot, a csúfondáros pillantások és megjegyzések kíséretében. Ez van Pesten.

Viszont Sátoraljaújhelyen — „az isten háta mögött" — már szeptembertől síléces gyerekhad vonul a hegyre nap mint nap, s öreg nénikék, bácsikák sem ámulnak rajta. Ehelyett megértőn (sőt, szakértőn!) szólítgatják a gyerekeket: lelkeim, oszt jól csúszik most a tűlevél?

A TTKI 1965-ben indított kísérletet a sátoraljújhelyi Esze Tamás iskolában annak megállapítására, hogy síeléssel eltöltött testnevelési órák miként válnak be a hegyvidéki, tornaterem nélküli iskolákban. A kísérlet célkitűzését az 1964. évi statisztikai adatok „súlyosan" indokolják: a hegyvidéki általános iskolák mintegy 80%-ában nincs tornaterem, s emiatt november közepétől február végéig (tehát az oktatási év felében) legjobb esetben is csak csökkentett értékű testnevelés van. Éppen abban az időszakban, amikor a legtöbbet tartózkodnak a négy fal között a gyerekek, s abban az életkorban, amikor legnagyobb szükségük van rendszeres és hatásos testnevelésre.

Mindez csupán a felső tagozatos általános iskolásokat tekintve is 110—120 000 tanulót érint!

Ha kevés a tornaterem (és ez még sokáig így lesz), és ha a serdülőkorúak vitathatatlanul keveset vannak a számukra oly fontos szabad levegőn, akkor kézenfekvő az a megoldás, hogy elsősorban olyan szabadtéri sportokra alapozzuk a testnevelést, amelyek alkalmazkodnak az időjáráshoz, nem különösebben létesítményigényesek és főként a testi fejlődésre hatásosak. Első elképzelésünk az volt, hogy a téli szabadtéri sportok legtöbbjét felhasználva, olyan tanterveket alakítunk ki kísérleti úton, amelyek az említett problémák megoldását segítik. Gondoltunk a korcsolyázásra, a sportszerű szánkózásra, a házi eszközökkel és egyszerű szabályokkal folytatott jégkorongozásra és a síelésre. Azonban intézetünk szerény anyagi és személyi lehetőségei ezt az elképzelést egyetlen sportágra szűkítették.

A kísérlet tárgya és célja

Miként lehet síoktatással megoldani a hegyvidéki községek és városok iskoláiban a testnevelés folyamatosságát és hatásosságát, különös tekintettel a tornaterem nélküli iskolákra? E kérdésen belül a következőkre keresünk választ:

1. Milyen hatással van a sísport a 10—14 éves tanulók növekedésére, fizikai erősödésére?
2. Az egész éven át szabadban tartott testnevelési órák milyen mértékben segítik elő a szervezet edzettségét?
3. A síelés milyen hatást gyakorol a 10—14 éves tanulók lelki alkatának alakulására, a társas kapcsolatok kiépülésére?
4. Vállalják-e a szülők (és milyen mértékben) azt a jelentős többletkiadást, amit gyermekeik sífelszereléssel való ellátása jelent.
5. A havas idényt megelőző hónapokban hogyan és milyen mértékben oldható meg az alpesi síelés technikai elemeinek oktatása fenyőtűlevéllel borított lejtőn? (Ez utóbbi mint részkísérlet, már a versenyzőképzés új módszereit is keresi.)

A kísérlet szerves része intézetünk iskolai testnevelési fő témájának, s ennek folytán sokoldalú összehasonlításra lesz lehetőség más sportágakban tapasztalt fejlődési stb. eredményekkel.

A kísérlet módszerei

Az intézetben kidolgozott tanterv, óravázlatokra felbontott tanmenet és módszertani útmutató szerint síalapképzés folyik két kísérleti osztályban, 4 éven keresztül, 10-től 14 éves korig. Másik két párhuzamos osztályban „normál" testnevelésben részesülnek a tanulók. Ezek az osztályok a kísérlet kontrollcsoportjai.

A síelésnek a testi fejlődésre gyakorolt hatását antropometriai sorozatvizsgálatokkal állapítjuk meg (évente, esetenként 26 adat felvételével).

Az alapvető fizikai képességek fejlődését dinamometriás mérésekkel (az intézet Ba-Bi elnevezésű univerzális erőmérő műszerével), továbbá egyes atlétikai számokban elért teljesítményekkel regisztráljuk. Az erőt 14, a gyorsaságot 6, az állóképességet 4, a ruganyosságot 3 féle mérési móddal.

Az élettani folyamatokra gyakorolt hatást a keringési és a légzőrendszerre vonatkozó vizsgálatokkal állapítjuk meg.

A síelésnek a tanulók lelkialkatára és társas kapcsolataikra gyakorolt hatását a „Baum"-teszt eljárás, a „Goodenough"-teszt eljárás és 40 adatos szociometriai kérdőív alkalmazásával rögzítjük.

Az iskola testnevelő tanára — a kísérlet idején — minden óráról rendszeresített foglalkozási naplót vezet. Tanév végén e naplók és az óravázlatok összevetése megbízhatóan tájékoztat a tantervi anyag elsajátításának fokáról, a kísérleti tanmenet gyakorlati alkalmazásának tapasztalatairól. A szokványos adatok mellett rögzíti a mindenkori időjárási, hőmérsékleti, talaj-, illetve hóviszonyokat, az oktatásra és a gyakorlásra előírt technikai elemek elsajátításának fokát, az előírt módszerek bírálatát stb.

A kísérlet befejeztével, az összegyűjtött adatok és tapasztalatok feldolgozása után javaslatot készítünk:

a) a hegyvidéki iskolák síjellegű testnevelési tantervére s az oktatás módszereire, továbbá

b) a versenyzők őszi felkészítésében a tűlevélpálya használatára és a követendő eljárásokra.

A Művelődésügyi Minisztérium hozzájárulásával a sátoraljaújhelyi Esze Tamás általános iskola 5/*b* és 5/*c* osztályaival kezdtük meg kísérletünket az 1965—66-os tanévben. A kísérletekre kijelölt osztályok személyi állományát elvileg érintetlenül hagytuk, semmiféle kiválogatás nem történt azon kívül, hogy már síelni tudókat és túlkorosakat „nem vettünk át", s arra törekedtünk, hogy a lányok és fiúk számaránya egyenlő legyen.

A kísérleti tanterv anyaga és szerkezete

A tanterv anyagának összeválogatásánál a következőket vettük figyelembe:

a) mind a fizikai, mind a szellemi követelmények az életkorhoz igazodjanak, de hatásuk feltétlenül serkentő legyen;

b) az oktatásra kerülő technikai elemek, azok egymásra épülése és az oktatás módszerei a legeredményesebb síiskolákban szerzett tapasztalatokra épüljenek. Elsősorban az osztrák és a francia iskolát követtük, de mérlegelve a hazai körülmények közötti alkalmazás lehetőségeit;

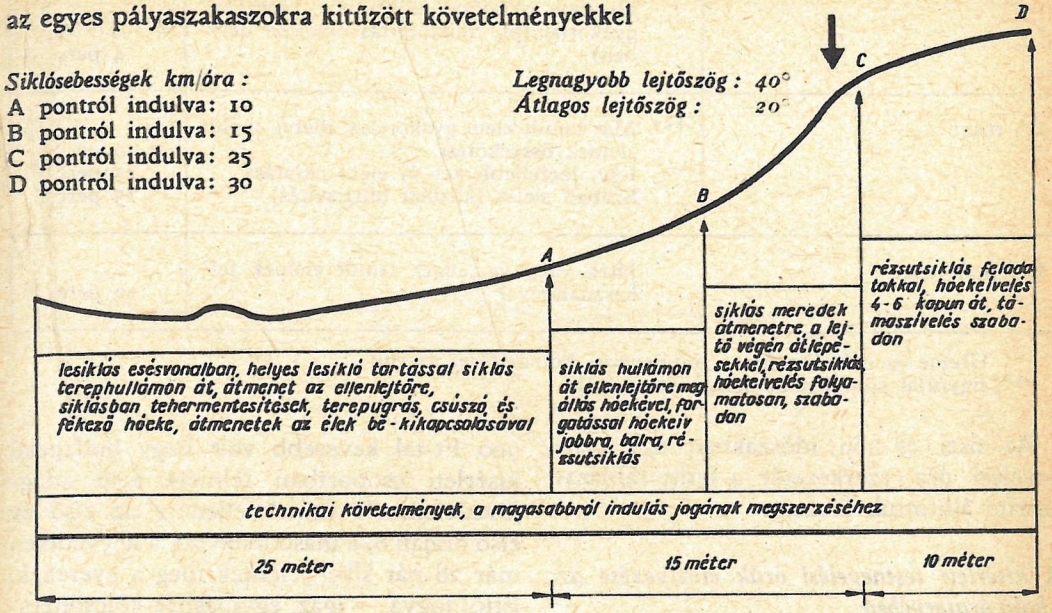
c) miután kutatásunk egyik feladata annak megállapítása lett, hogy tűleveles lejtőn milyen hatásfokkal lehet síelni, már szeptembertől speciális síórákat terveztünk, a tavaszi időszakot viszont a kiegyenlítő hatás érdekében, az atlétika és a labdajátékok mozgásanyagára építettük.

Az elrendezésnél következetesen szem előtt tartottuk azt, hogy nem versenyzőképzést, hanem iskolai testnevelést folytatunk. Ezért fokozott óvatossággal kezeltük a terep és a lejtőszög megválasztását, az egyes technikai elemek egymásra építését, továbbá az adott technikai elem össze-

A tűlevélpálya szelvénye

1. ábra

az egyes pályaszakaszokra kitűzött követelményekkel



tettségét s a végrehajtása közbeni optimális siklósebességet.

Számoltunk azzal, hogy a gyerekek (főként a lányok) többsége vágyódik ugyan a gyors siklásra, de fél a meredek lejtőtől. Mindezek alapján a 4 éves tantervi anyagot 2—2 tanítási évre bontottuk, ezeket pedig „magassági pontokhoz" szabott technikai követelményekre.

Az egyes számú ábra a kísérleti pálya lejtővonalát mutatja s a fontosabb méreteket. A kísérlet első évére tervezett oktatási anyagot az *A* és *B* pontokról való induláshoz kötöttük, a második évre tervezettet pedig a *C* és *D* pontokról való induláshoz. Így elkerültük annak veszélyét, hogy bárki is tudását meghaladó sebességet érjen el, ugyanakkor a kitűzött feladatok nagymértékben ösztönözték a gyerekeket a technikai követelmények minél előbbi elsajátítására. Már itt megjegyezhetem, hogy a tanulók alaposan túlteljesítették a tantervi előirányzatot. Ugyanis az első kísérleti év őszén olyan biztonsággal alkalmazták a csúszó- és fékező hóekét, és olyan folyamatosan kötötték össze a hóekeíveket, hogy a 67 kísérleti tanuló kétharmada — alig 3 hónap elteltével — megszerezte a *C* pontról való indulás jogát.

Az elrendezésről még annyit, hogy az évi óraszám megoszlása az alábbi táblázat szerint történt:

Az órák jellege	Őszi	Téli	Tavaszi	Összesen
	időszakok			
Síelés	22	22	—	44
Atlétikus	2	—	4	6
Labdás	—	—	4	4
Tornatermi*	4	—	—	4
Képességfelmérés	—	—	6	6

* Kifejezetten rossz időjárási és talajviszonyok esetére összesen 4 tornatermi (szükségterem) órát iktattunk a tantervbe.

Előkészítő rész:	** Általános hatású gimnasztika Új elem oktatását előkészítő „rávezető" gyakorlat (pl. lesiklótartás oktatása helyben)	6 perc 4 perc
Fő rész:	*** Már tanult elem gyakorlása, illetve tanult elemek összekötése Egy, legfeljebb két új elem oktatása Szabad sielés (közben hibajavítás)	20 perc 25 perc 15 perc
Befejező rész:	Játék vagy versengés tanult elemek felhasználásával	10 perc

** Üteme és erőteljessége a mindenkori hőmérséklet szerint.
*** Egyúttal speciális bemelegítést szolgál.

Az őszi és téli időszakban egy testnevelési óra szerkezetét a fenti táblázat szerint állítottuk össze.

A kísérleti testnevelési órák elhelyezése az iskola óratervében

A tűlevélpálya 15 percnyire, a nagy lesiklópálya (a 2. évben esetenként, a 3. évtől pedig minden órát itt tartottunk a téli időszakban) 25 percnyire van az iskolától. Ezért javasoltuk, hogy a kísérleti osztályok délelőtti beosztása esetén az utolsó órára, délutáni beosztása esetén pedig az első órára kerüljön a testnevelési óra, így a hegyre felmenetre és hazajövetre fordított idő nem zavarja más órák megtartását. Ez a gyakorlatban be is vált, de a 2. évtől azzal a módosítással, hogy a heti 2 testnevelési órát összevontuk az iskola kérésére. Ezért számoltunk 80 perces órákkal.

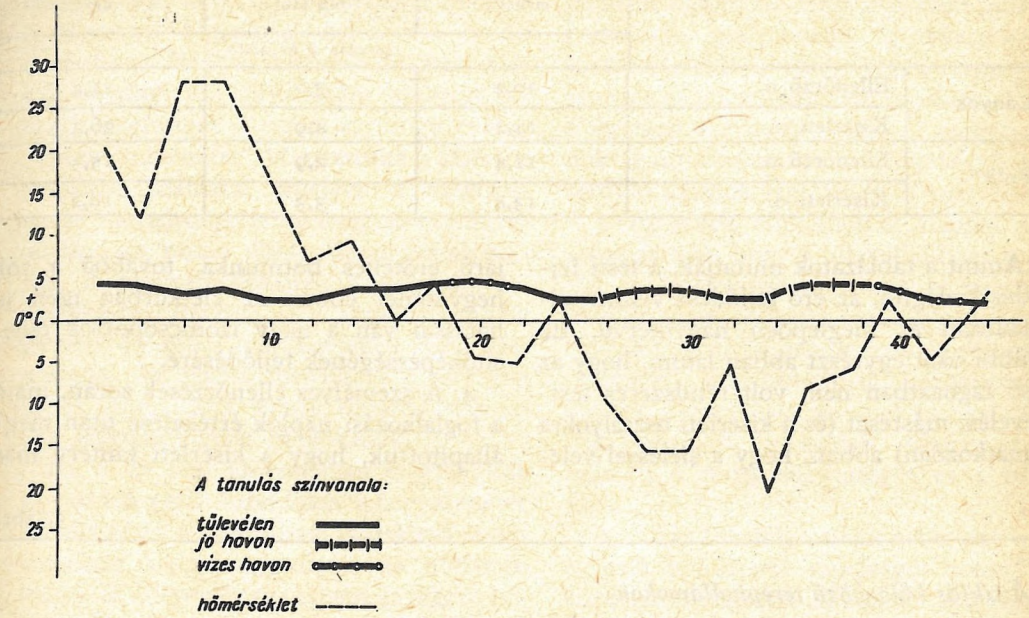
A kísérlet első két esztendejének tapasztalatai

1. A célkitűzésekben megfogalmazott kérdések közül a leghamarabb kaptunk választ arra, amelyik egyúttal a legtöbb izgalmat okozta: milyen mértékben sikerül a szükséges felszerelés előteremtése a szülők részéről? Izgalmunk érthető volt, hiszen felmérésünk szerint az érdekelt szülők anyagi helyzete ilyen vonatkozásban kedvezőtlen. A kísérleti tanulóknál az egy családra számított átlagjövedelem kereken 700 Ft-tal kevesebb volt négy budapesti kísérleti csoportban felmért havi átlagjövedelemnél. Ennek ellenére az első év első óráján 8, a másodikon 20, a negyediken már 28 pár sível jelentek meg a gyerekek. Ettől fogva — igaz, egymásnak kölcsönzéssel —, de már minden tanuló lécet köthetett az órákon. A tanulók egyik legnagyobb érdeme, hogy ezeken a síléceken meg is tanultak sielni, mert a legtöbb alkalmatosság múzeumba vagy néprajzi gyűjteménybe kívánkozott. A tanulók hallatlan lelkesedése és a szülők jó tapasztalatai sokat javítottak ezen az állapoton. Ma mindkét kísérleti osztályban csak jó, hellyel-közzel már kitűnő felszerelést találunk.

2. Az időjáráshoz való alkalmazkodás magas szintet ért el. Jellemző példa erre az a kép, amit a betegségből adódó hiányzások összehasonlításával kaptunk. Eszerint, a kísérleti osztályok tanulói 2 év alatt 63%-kal kevesebbet betegeskedtek, mint az ellenőrző osztályokban tanuló gyerekek, annak ellenére (vagy éppen azért), hogy 2 év alatt mindössze 4 órát töltöttek tornateremben (holott rossz idő esetén maguk választhattak a hegy és a tornaterem között).

A 2. ábra példa arra, hogy az 1967—68-as tanév őszi és téli időszakában igen nagy hőmérsékleti ingadozás volt, az órák színvonalára mégsem az időjárás hatott első-

2. ábra



sorban, hanem inkább a hó minősége, illetve bizonyos mértékig, a tanult anyag nehézségi foka.

3. A testi növekedés, valamint a fizikai képességek fejlődésének néhány mutatója az 1965. októberi első felmérés, valamint az 1967. áprilisi, harmadik felmérés közötti időben:

NÉHÁNY TESTMÉRET NÖVEKEDÉSE

		Testsúly, kg	Testmagasság, cm	Deltaszélesség	Combkerület
		növekedése 2 év alatt			
Lányok	Ellenőrző o.	6,7	7,7	1,1	2,3
	Kísérleti o.	5,5	3,4	1,5	2,6
Fiúk	Ellenőrző o.	3,5	6,4	0,7	1,5
	Kísérleti o.	4,1	6,5	1,1	2,1

A STATIKUS ERŐ NÖVEKEDÉSE

		Kartoló	Combemelő	Hasizom	Hátizom
		erőfajták növekedése 2 év alatt, kp-ban			
Lányok	Ellenőrző o.	2,1	5,4	3,7	4,9
	Kísérleti o.	6,0	9,3	5,4	9,6
Fiúk	Ellenőrző o.	6,9	3,4	3,4	6,2
	Kísérleti o.	12,0	8,8	8,8	9,5

A DINAMIKUS TELJESÍTMÉNYEK NÖVEKEDÉSE

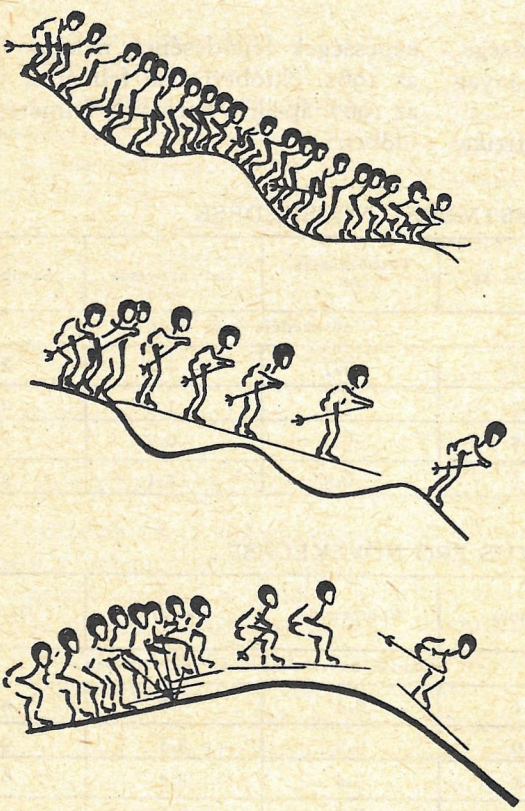
		Kislabdahajítás m-ben	30 m vágta, mp (10)	Helyből távolugrás, cm
		javulás 2 év alatt		
Lányok	Ellenőrző o.	10,2	3,0	11,4
	Kísérleti o.	14,2	4,9	26,4
Fiúk	Ellenőrző o.	11,4	2,9	15,3
	Kísérleti o.	13,4	3,3	18,2

Amint a táblázatok mutatják, a testi fejlődés kielégítő, az erő fejlődése viszont általánosan és meglepően nagymérvű. Ez utóbbi okát egyrészt abban látom, hogy az alsó tagozatban nem volt rendszeres testnevelés, másrészt (és a kísérleti osztályokra vonatkozóan) abban, hogy a sieléssel járó erőteljes botmunka, továbbá a sok hegymenet ebben az életkorban igen jó hatással van a nagy izomcsoportok teljesítőképességének fejlődésére.

4. A személyes ellenőrzések során, majd a foglalkozási naplók értékelése után megállapítottuk, hogy a kísérleti tanterv már

3. ábra

Átsiklás különböző terephullámokon



Nyújtott görbületű terephullámok

A térd- és a csípőízület rugózása kiegyenliti a hullámokat: a váll egyenes vonalat követ, a térd süllyedő hullámban nyújt, emelkedőn hajlít, s a törzs is előbbre dől.

Lejtővel folytatódó, rövid görbületű terephullámok

Könnyed elugrással átrepülés, a biztos talajfogást előredőlés és a térd „lökésgátló" munkája segíti.

Ellenlejtőt követő meredek (letörés)

Az ellenlejtő csúcspontja előtt előre-felfelé ugrás (a térd felemelése) páros bottámasszal, majd a lejtő szögét követő előredőlés, talajfogás.

az első évben is túlteljesíthető. A 2. év hasonló eredményt hozott. Tapasztalataink azt igazolják, hogy ez elsősorban a kísérleti osztályokkal foglalkozó testnevelő tanár, Homonnay Nándor kiemelkedő munkájának köszönhető. Ugyanakkor említést érdemlő segítséget jelentett az, hogy évente „képes tanmenetet" készítettünk a kísérleti osztályok számára, amelyen a megtanítandó mozgásokat felbontva, sorozatfelvételekkel és rajzos ábrázolással szemléltettük. A szövegmellékletek a mozdulat lényegére mutattak rá. A 3. ábra a harmadik kísérleti év képes tanmenetének egy részét mutatja. Az iskola folyosóján elhelyezett képes tanmenetek szinte minden szünetben szakmai vitákat provokáltak.

Az 1. év őszi időszakában megtanulták a gyerekek a síjárásmódokat, a hegymenetek mindegyikét, a helyes lesiklótartást, az esésvonalban siklást egyenletes és hullámos lejtőn, az átlépéseket, a csúszó és fékező hóekét. Már némi nehézséggel, de eredményesen elsajátították a hóekeívelést szabadon és kapuk között is, valamint a rézsútsiklást. A nehézséget az jelentette, hogy az oldalcsúszás és az élezés nem zökkenőmentes a tűlevélpályán, illetve eléggé meredek rézsútirányt kell követni ahhoz, hogy a siklás folyamatos legyen. A tűlevélen tanult technikai elemeket azonnal és magasabb szinten alkalmazták, amikor hóra kerültek. Ezt bizonyítja (többek között), hogy az őszi tűlevélen való síelés és az azt követő összesen 4 órányi havon síelés után 3 kísérleti tanuló ért el „dobogós" helyezést az 1966. évi téli úttörő-olimpia döntőjén.

A 2. kísérleti évben a többség elfogadhatóan, a tehetségesek pedig jól megtanulták a siklásban a tehermentesítéseket, a terepugrást, a támasztott ívelést és a lendületeket, valamint a párhuzamos lendületet a hegy felé. Hóra kerüléskor minden tanuló teljesítette a kitűzött feladatot: a hullámos, átlag 15 fokos lejtőszögű, 10 váltakozó ritmusú kapuval nehezített pályát, mégpedig 2 menetben! A 67 tanuló közül alig 1—2 akadt olyan, aki nemcsak támaszlendülettel, hanem hóekeívvel is kanyarodott. Az úttörő-olimpia ezúttal is serkentően hatott, de most már nem csak helyezésekre, győzelmekre is tellett a felkészültségből. Az idény végén rangos versenyzőkkel dicsekedhetett az iskola, hiszen a kísérleti osztályok tanulói a megyei bajnokság úttörőversenyeinek mindegyikét, s a serdülő számok legtöbbjét is megnyerték.

5. Az előbb elmondottak alapján is leszögezhetjük, hogy a tűlevéllel borított lejtőn eredményesen tanítható és gyakorolható az alpesi technika legtöbb eleme. Ez a módszer egyúttal magas szintre fejleszti a „síérzést", a sí hosszának, helyzetének és éleinek, a terep változásainak és a sebességnek bonyolult érzékelését. Magas szintre fejleszti a mozgásügyességet és a bátorságot.

A száraz tűlevélen siklás sebessége megegyezik a közepes minőségű havon való siklás sebességével. A nedves tűlevélen a gázolajjal kent sítalp ugyancsak jól csúszik.

A tűlevélpálya akkor tökéletes, ha dús, erős gyökérzetű gyepre szórjuk a tűlevelet, és gereblyézéssel a fűszálakkal jól elkeverjük. Tavasszal le kell tisztítani a pályát, mert a pályán hagyott tűlevél alatt savanyú vegyhatású lesz a talaj, s abban elpusztul a fű. Dús gyepen elegendő a 2—3 cm vastag tűlevélborítás, gyengébb minőségű gyepre viszont vastagabb rétegben kell felhordani. Hosszú, erős levélzetük miatt legjobb fajták: az erdei fenyő (Pinus silvestris), a törpefenyő (P. montana), s a feketefenyő (P. laricis). Ezek a fajták jó levélhullatók, ezért gyűjtésük is könnyebb, gazdaságosabb. Természetesen célszerű olyan lejtőt keresni, amely fenyves közelében fekszik.

6. Felvetődhet a kérdés, hogy a huzamos ideig tartó, síjellegű testnevelés nem jár-e egyoldalú fejlődéssel? Egyelőre a következőt mondhatjuk válaszként: a 2. kísérleti évben a kísérleti osztályok tanulói megnyerték az iskola kézilabda-bajnokságát, utána a járási bajnokságot, ugyanezt tették négytusában, majd a megyei bajnokságon a leányok a távolugrást és a fiúk a kislabda-

hajítást. Helyezéseiket hosszú lenne felsorolni.

7. Előbb kellett volna említenünk, hogy ez ideig (3 év alatt) egyetlen baleset sem történt, pedig a kísérlet látogatóinak véleménye szerint első pillantásra félelmetes látvány a fák között, tűlevélen száguldozó gyereksereg.

8. Az érdekelt tanárokkal már kezdetben kialakítottuk az együttműködést annak érdekében, hogy a síelés nagy vonzóerejét hasznosítani lehessen a tanulmányi eredmények javítása érdekében. Ennek eredményeként, a kísérleti osztályok átlagos tanulmányi eredménye a kísérlet első két éve alatt 2,9-ről 3,5-re javult.

BORSOD, HAJDÚ és SZABOLCS megyék testnevelési szakfelügyelői és munkaközösség vezetői a nyíregyházi Tanárképző Főiskola Testnevelési Tanszékének közreműködésével egynapos továbbképzést rendeztek a főiskola gyakorlóiskolájában. A továbbképzési nap programján az általános iskolai művészi torna anyaga, a nevelési terv és a tanterv kapcsolatáról szóló előadás meghallgatása (előadó: Gaál Lajos tszv. főiskolai tanár), bemutatótanítás megtekintése (Molnár István gyak. iskolai tanár), valamint Nemes Antal szakfelügyelő korreferátumának meghallgatása szerepelt. A résztvevők osztatlan örömmel üdvözölték a kezdeményezést, és nagyon elégedettek voltak a továbbképzési program színvonalával. Kifejezték azt az óhajukat is, hogy minden testnevelő tanár számára váljon lehetővé a szervezett és igényesebb továbbképzés.

Jeles István

A célbadobás legnagyobb optimális távolsága

NAGY TAMÁS

A honvédelmi nevelés bevezetésével az általános iskolák 7. osztályában is jelentős szerepet kapott a célbadobás. Éppen ezért nem érdektelen annak vizsgálata, hogy milyen messzire helyezzük el a célpontot, hiszen a távolság döntően befolyásolja a dobás pontosságát.

A vizsgálat célja

Elsősorban tehát az a kérdés merül fel, milyen távolságra dobassunk, hogy sem könnyű, sem túlságosan nehéz feladatot ne jelentsen a célba találás? Ha a dobóvonaltól 5—10 méterre jelöljük ki a célpontot, a tanulók nagy százaléka célba talál, de nem kényszerítettük őket különösebb feladat megoldására. Viszont 25—30 méteres távolság esetében az eredményesség már olyan nagymértékben csökken, hogy sikerélmény hiányában kedvetlenné válnak a gyerekek. Képesek ugyan ilyen — vagy még ennél nagyobb — dobásra is, de csak akkor, ha ez távolba történik. Most azonban a dobás erejét és irányát egyszerre kell szabályozniuk.

A vizsgálódásunk célja annak a maximális távolságnak a megkeresése, melyen belül a dobók még sikeresen oldhatják meg a célbadobásukat, azaz a kidobott kislabda vagy kézigránát még nagy valószínűséggel a célpontba eshet.

Kérdés tehát, hogy a dobások legnagyobb távolságához viszonyítva hány méterrel hozzuk közelebb a célpontot a dobóvonalhoz?

A vizsgálat módszere

Mivel ebben az iskolai évben az általános iskolák osztályai közül a hetedikben oktatjuk a honvédelmi ismereteket, ezért ott végeztettem célbadobási gyakorlatokat.

15 lány és 15 fiú tanulóval — a testnevelési órán tanultak szerint — kislabdahajító versenyt rendeztem. A feladat az volt, hogy ki tudja messzebbre dobni a labdát (kislabdadobás helyből). Az eredményeket név szerint rögzítettem. Mindenki kétszer dobhatott, és a kisebbik dobás távolságát figyelmen kívül hagytam.

Amikor valamennyien befejezték, ugyanazon a területen a dobóvonalra merőlegesen — öt célpontot állítottam fel: 5—10—15—20 és 25 méterre zsámolyokat helyeztem, melyeket 1, 2 és 3 méteres sugarú, koncentrikus körök zárták körül. A tanulók négy-öt kislabdával kezükben álltak a dobóvonal mögé, és egymást követő dobásokkal próbálkoztak — a legközelebbitől a legtávolabb felé haladva — a zsámolyokat eltalálni. Tehát minden célpontra csak egyszer dobhattak anélkül, hogy a dobóvonalat átlépték volna. Az eredményességet a számítások egyszerűbbé tétele érdekében a cél középpontjától való távolsággal jelöltem. A 0 (nulla) a zsámoly eltalálását jelzi, és ha a labda a legbelső körbe esett, akkor 1-et írtam a tanuló neve mellé. Ha a labda a körökön kívül esett le, akkor is méterben fejeztem ki az eredményességet (1. táblázat).

1. táblázat

FIÚK								LÁNYOK						
Sorszám	Távolság/m	5 m	10 m	15 m	20 m	25 m	%	Sorszám	Távolság/m	5 m	10 m	15 m	20 m	%
1	32	0	2	1	0	3	60	1	15	0	1	2	4	70
2	35	0	1	2	2	4	40	2	26	1	2	1	3	60
3	23	1	1	1	4	4	60	3	10	2	5	5	—	50
4	24	0	1	1	1	2	80	4	8	2	1	—	—	100
5	23	1	3	1	3	3	60	5	15	0	4	7	—	30
6	30	2	2	2	2	3	70	6	19	1	1	3	4	50
7	27	1	1	3	4	4	40	7	16	0	1	3	—	60
8	31	1	2	1	1	5	60	8	10	2	1	—	—	100
9	40	0	1	1	2	3	30	9	25	1	1	2	1	80
10	26	2	1	3	4	6	40	10	14	1	2	3	—	30
11	20	2	4	2	4	—	70	11	22	1	3	1	4	70
12	35	1	3	1	2	2	40	12	16	1	2	3	—	30
13	31	1	1	2	3	6	30	13	15	1	1	3	—	70
14	31	0	1	4	3	2	30	14	19	1	1	1	3	70
15	28	1	1	2	2	1	90	15	16	2	2	1	—	90
Átlag:	29,2	0,86	1,66	1,8	2,46	3,2	53,3		17,1	1,06	1,86	2,74	3,16	64,0

A távol- és célbadobások versenyszerűen zajlottak le. A legeredményesebbek jutalmat kaptak, különösen a távolabbi célpontok „felrobbantása" jelentett nagy sikert.

A versenyek során felírt adatokat összesítettem, és feldolgozásában a matematikai statisztika módszereit alkalmaztam:

1. Átlagszámítással a dobások távolságának számtani középértékét számítottam ki.

2. Százalékszámítással állapítottam meg azt, hogy személyenként, a legnagyobb dobáshoz viszonyítva, milyen távolságon volt a célbadobás a legeredményesebb.

3. A négyzetes eltérés kiszámításával lehetővé válik az átlagtól való eltérések nagyságának megállapítása.

4. F-próba segítségével tudjuk meg, hogy a szóráskülönbségek ellenére homogén csoportot képviselnek-e a lányok és a fiúk.

5. A standardizálás pedig lehetővé teszi, hogy felállítsuk a célbadobások eredményességének „van" szintjét, azaz az átlaghoz viszonyítva milyen teljesítményt tekinthetünk kiemelkedőnek, illetve gyengének?

A fenti módszerekkel egyértelműen el-

dönthetjük, hogy a célpont és a dobóvonal közötti távolság növelésével hol kell megállnunk. Az adatok összevetésével pontosan meghatározhatjuk, milyen nagy az a távolság, melyen még tanítványaink viszonylag jó célbadobó teljesítményt érhetnek el.

Az eredmények ismertetése

A felmérési adatokat az 1. táblázat tünteti fel. Személyenként leolvasható a legnagyobb dobás eredménye és a különböző távolságra felállított célpontokra végrehajtott dobások eredménye. A „0" (nulla) a zsámoly eltalálását jelenti, a számok pedig méterben fejezik ki azt a távolságot, amilyen messzire a labda elkerülte azt.

Az utolsó oszlopban százalékosan tüntetjük fel azt a távolságot — a legnagyobb dobáshoz viszonyítva —, melyen a tanuló a legeredményesebben hajtotta végre a célba dobást. Eredményesnek vettem a célponttól 1 m-re leeső dobásokat is, azaz százalékértékkel fejeztem ki azt a legnagyobb távolságot, melynél 1 m szerepelt. Akinek egyik célpontot sem sikerült enynyire megközelíteni, annál a legjobb dobást vettem alapul. (Pl.: a fiúk 6. sz. dobója.) Természetesen két azonos eredmény közül a távolabbi célpont távolságát fejeztem ki (az említett példában a 20 m-t). A feltüntetett százalékértékek nem azonos távolságértékeknek felelnek tehát meg, hiszen a 100% is egyénenként változik. Érdekes megjegyeznünk (a lányoknál kétszer is előfordul), hogy a legeredményesebb dobás távolsága és a legnagyobb dobás eredménye megegyezik — bár ez egyik esetben sem jelentett célba találást.

A táblázat már az átlagértékeket is feltünteti, és ezek a számok a várt eredményt tükrözik: a közelebbi célpontoknál magasabb a találatok száma, és a célponttól való eltérések átlagtávolsága is kisebb. A távolság növekedésével ezek az értékek fiúknál, lányoknál egyaránt emelkednek.

A százalékosan kifejezett legnagyobb optimális távolságok igen különbözőek. A 2. táblázatban feltüntetett gyakorisági (f) értékekből kiolvasható, hogy a fiúk többsége dobástávolságának 30—40, illetve 60—70%-án a legeredményesebb, míg a lányoknál ez az érték kb. 70%. Kérdés, hogy ilyen szempontból homogén csoportnak tekinthetjük-e a két nemet, vagy továbbra is külön kell vizsgálnunk eredményeiket?

A négyzetes eltérés értékei azt bizonyítják, hogy a fiúk jobban az átlag köré csoportosulnak, a lányok eredményei pedig szórtabbak:

(A számításokat a 2. táblázat alapján végezhetjük el. *Dr. Nemes R.—Szanyi* 1967.)

$$s_f^2 = \frac{\sum fx^2 - \sum fx \cdot \bar{x}}{n-1} =$$

2. táblázat

%	x	f fiúk	f lányok	fx fiúk	fx lányok	fx^2 fiúk	fx^2 lányok
10	1	0	0	0	0	0	0
20	2	0	0	0	0	0	0
30	3	3	3	9	9	27	27
40	4	4	0	16	0	64	0
50	5	0	2	0	10	0	50
60	6	4	2	24	12	144	72
70	7	2	4	14	28	98	196
80	8	1	1	8	8	64	64
90	9	1	1	9	9	81	81
100	10	0	2	0	20	0	200
		$n=15$	15	80	96	478	690

$$= \frac{478 - (80 \cdot 5{,}3)}{14} = 3{,}857$$

$$s_f = 1{,}96$$

$$s_f^2 = \frac{\sum fx^2 - (\sum fx - \bar{x})}{n - 1} =$$

$$= \frac{690 - (96 \cdot 6{,}4)}{14} = 5{,}40 \qquad s_f = 2{,}33$$

Hasonlítsuk most össze a fiúk és lányok szórását! F-próbával megállapíthatjuk, szignifikáns különbség van-e a két érték között (*Hajtman*, 1968):

$$F = \frac{s_f^2}{s_f^2} = \frac{5{,}40}{3{,}857} = 1{,}842$$

Az F-próba táblázatából $P = 0{,}05$ valószínűségi szinten kikeresve a számláló 14 és nevező 14 szabadságfokhoz tartozó értéket, 2,95-ot kapunk. Az általunk számított $F = 1{,}84$ értéknél ez nagyobb, tehát a két szórásérték közötti eltérés nem szignifikáns ($P < 5\%$). A fiúk, lányok ebből a szempontból homogén csoportnak tekinthetők.

A különböző távolságokon elhelyezett célba dobások eredményességében sem olyan nagy a különbség. Az 1. táblázat átlagértékei mutatják, hogy a legnagyobb eltérés is csak 94 cm. A vizsgálatunk célja szempontjából tehát nem kell külön kezelnünk a lányok és a fiúk eredményeit, hanem egy csoportnak tekinthetjük őket.

Rajzoljuk fel most már a hetedik osztályosok közös „van" szintjét, szerkesszük meg a standardzónákat! Ehhez azonban ki kell számítanunk az egyes célpontokra végrehajtott dobások átlagértékét, illetve szórását (3. táblázat!).

3. táblázat

A célp. megköz. (m) x	f					fx					fx^2				
	5	10	15	20	25	5	10	15	20	25	5	10	15	20	25
0	8	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	15	17	11	3	1	15	17	11	3	1	15	17	11	3	1
2	7	7	7	5	3	14	14	14	10	6	28	28	28	20	12
3	0	3	7	5	4	0	9	21	15	12	0	27	63	45	36
4		2	1	7	3		8	4	28	12		32	16	112	48
5		1	1	0	1		5	5	0	5		25	25	0	25
6			0		2			0		12			0		72
7			1					7					49		
	30	30	28	21	14	29	53	62	56	48	43	129	192	180	194
Átlag:	0,8	1,7	2,2	2,6	3,4										

$$s_1^2 = \frac{43 - (29 \cdot 0{,}8)}{29} = {,}068 \qquad s_1 = 0{,}82$$

$$s_2^2 = \frac{129 - (53 \cdot 1{,}7)}{29} = 1{,}34 \qquad s_2 = 1{,}16$$

$$s_3^2 = \frac{192 - (62 \cdot 2{,}2)}{27} = 2{,}05 \qquad s_3 = 1{,}44$$

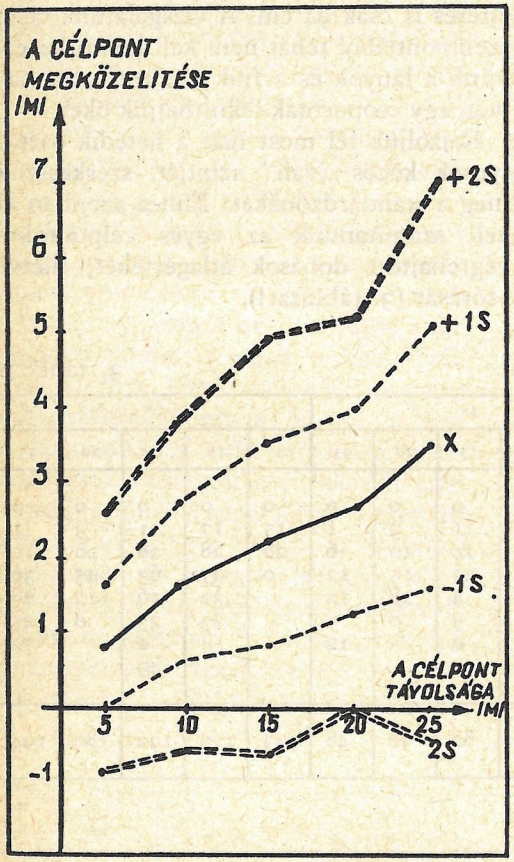
$$s_4^2 = \frac{180 - (56 \cdot 2{,}6)}{20} = 1{,}72 \qquad s_4 = 1{,}31$$

$$s_5^2 = \frac{194 - (48 \cdot 3{,}4)}{13} = 2{,}37 \qquad s_5 = 1{,}84$$

Ez alapján már elkészíthetjük a standardtáblázatot (4. táblázat), illetve felrajzolhatjuk a standardzónákat (1. grafikon). Ennek alapján megállapíthatjuk, hogy a zóna a 20 m-es dobásoknál szűkül össze, majd erősen kiszélesedik. Ebből levonhatjuk azt a következtetést, hogy ez az a távolság, melynél a dobások eredménye még viszonylag

4. táblázat

Célponttávolság	$\bar{x}$	s	$+1s$	$+2s$	$-1s$	$-2s$
5 m	0,8	0,8	1,6	2,4	0,0	−0,8
10 m	1,7	1,1	2,8	3,9	0,6	−0,5
15 m	2,2	1,4	3,6	5,0	0,8	−0,6
20 m	2,6	1,3	3,9	5,2	1,3	0,0
25 m	3,4	1,8	5,2	7,0	1,6	−0,2



A különböző távolságokra végrehajtott célba dobás standardja

az átlag köré csoportosul, azaz ezt a távolságot még viszonylag eredményesnek tekinthetjük. Mivel a csoportnak távolba végzett dobásátlaga a fiúknál 29,20 méter (és erre a célpontra már zömmel ők dobtak, illetve a lányok 20 méteren felüli dobói), ez a dobóteljesítmény távolságának kb. 70%-át jelenti.

Ezért vonhatjuk le végeredményben azt a következtetést, hogy a dobástávolság 2/3 részére felállított célpont jelenti a hetedik osztályosok számára azt a maximális távolságot, melyen még eredményesen hajthatják végre célbadobásaikat. Az ettől kisebb távolság eredményesebb lehet, sőt annak is kell lennie.

Vessük össze számításaink eredményét, hogy minden szempontot figyelembe véve adhassuk meg a választ a bevezetőben feltett kérdésre!

Az 1. táblázat alapján a százalékban kifejezett legeredményesebb távolságok átlagértéke a fentiekben megállapított 70%-nál kevesebb: fiúknál 53%, lányoknál 64%. Ezek az értékek azonban csak az első pillanatban látszanak ellentmondóknak. Sőt a gyakoriság szempontjából is — a 30% és 60% mellett — a 70% fordul elő a legtöbbször. Éppen ez bizonyítja a leginkább, hogy ez a 2/3-os távolság még felveszi a versenyt a rövidebbekkel. Tehát ezt kell a legeredményesebb maximális távolságnak tekintenünk.

Levonhatjuk a fentiek alapján azt a következtetést is, hogy a 12—13 éves gyerekek (a felmérést ugyanis a tanév elején, szeptemberben végeztem) igen jól becsülik a távolságot. Ez a 70%-os teljesítmény feltétlen ezt bizonyítja. A távolságbecslés és célbadobással folytatott egyéb kísérleteim eredménye szintén ugyanez. De alátámasztja megállapításunkat *Vaszkó Mihály* is (Bp. 1962), a gyerekek távolság- és nagyságészlelésének fejlődését vizsgálva.

Érdekességképpen az egy évvel idősebb fiúkkal végzett — a 7. osztályosokhoz ha-

sonló — felmérések eredményeit is közlöm, a részletesebb ismertetés igénye nélkül: A dobások távolságának átlaga 32,3 méter. A dobástávolságok 50—60%-án végrehajtott legeredményesebb célba dobások gyakorisága volt a legmagasabb. A legeredményesebb dobások százalékos átlaga 59%. A szórásértékek 20 m-ig fokozatosan emelkedtek, majd hirtelen, ugrásszerűen növekedtek. (Az *s* értékek azonban alacsonyabbak, mint a hetedikes gyerekeknél!) A nyolcadikosoknál megállapított, még eredményesnek mondható távolság tehát a dobások nagyságátlagához viszonyítva valamivel alacsonyabb, kb. 60%. Ezek a gyerekek már nem becsülik olyan jól a távolságot, mint az egy évvel fiatalabbak, és ez a megállapításunk is egybeesik az idevonatkozó irodalom végkövetkeztetéseivel.

Összefoglalás

A célbadobás eredményessége a sajátságos, bizonytalan, labilis volta ellenére is definiálható. A távolság növelésével a bizonytalansági tényezők is nagyobb szerepet kapnak, de meghatározható az a maximális távolság, melyen belül a célbadobás még viszonylag eredményesen végrehajtható. Ezt a szintet a hetedik osztályosoknál kb. 20 méterben állapítottuk meg, mely a dobástávolság 2/3-át jelenti. A lányoknál természetesen ez a távolság rövidebb, de náluk is a legnagyobb dobás 70%-át teszi ki. A gyakorlatban azonban ennél kisebbet alkalmazzunk — figyelembe véve a szórás nagyságát.

A kézigránáttal végrehajtott dobásoknál is feltételezhető, hogy a fenti törvényszerűségek érvényesülnek, de ez nem bizonyított. Lehet, hogy a szenzoros tevékenység rovására itt a motoros tevékenység kap nagyobb hangsúlyt, és a legeredményesebb maximális távolság rövidebb lesz, mint a kislabdával végrehajtott dobások esetében.

FELHASZNÁLT IRODALOM:

1. *Dr. Nemes—Szanyi:* A kísérleti adatok standardizálása. Munka és iskola, 1967. 2. sz.
2. *Hajtman Béla:* Bevezetés a matematikai statisztikába pszichológusok számára. Bp., Akadémia Kiadó, 1968.
3. *Vaszkó Mihály:* Távolság- és tárgynagyságészlelés vizsgálata. Pszichológiai Tanulmányok IV. Bp., Akadémia Kiadó, 1962.

Apródi Jenő rajza

Tudományos ülésszak a Testnevelési Főiskolán

A Testnevelési Főiskola a Tanácsköztársaság 50 éves jubileuma tiszteletére március 17—21. között tudományos ülésszakot rendezett. Az ülésszak gazdag programjában számos külföldi és hazai előadó számolt be kutatási eredményeiről. Az ülésszakot *Terényi Imre* főiskolai igazgató nyitotta meg, majd *Schiller János* főiskolai docens, a Főiskola MSZP titkára mondott ünnepi beszédet. Az MTS Országos Tanácsa nevében *dr. Szatmári István* elnökhelyettes üdvözölte a résztvevő külföldi és magyar szakembereket.

Négy egymást követő napon négy szekcióban hangzottak el az előadások. Az első napon a történeti szekció, a másodikon az orvostudományi, a harmadikon a pedagógiai és lélektani szekció, a negyediken pedig az edzéselméleti és módszertani szekció előadásaira került sor. Az utolsó napon a nemzetközi együttműködés kérdéseiről szimpózium volt.

Az ülésszak rendezői komoly sikerként könyvelhetik el az előadásokat kísérő nagy érdeklődést, a résztvevők pedig elégedetten nyugtázhatták a kétségtelenül nagy figyelmet igénylő előadások által nyújtott sokoldalú információt.

Az ülésszak alatt nyitották meg a *Főiskola könyvtárának* új helyiségét. A könyvtár az új helyiségekben lényegesen kedvezőbb elhelyezést kapott és ízléses környezete talán még nagyobb vonzerőt gyakorol majd a hazai elméleti és gyakorlati szakemberekre.

A rendszeres izomellazító gyakorlatokról

Dr. SIPOS KORNÉL

Az utóbbi évtizedek idegélettani kísérleteiből (1) és pszichotherápiás gyakorlatából (2, 3, 4) ismeretes, hogy az izmok tónusának csökkentése milyen nagy jelentőségű az emócionális egyensúly biztosításában, az idegrendszer energiáinak regenerációjában, azaz az idegi és lelki ingerületi-gátló folyamatok harmonizálásában. Röviden szólva a szervezet komplex teljesítőképességének fokozásában.

Aszen Milanov és Ivanka Boriszova Jóga könyvének (5) magyar kiadása nálunk is időszerűvé teszi azoknak a jógagyakorlatoknak elméleti és módszertani ismertetését, melyek kiállották a tudományos kritika próbáját, viszont igazi értéküket eddig nem propagáltuk eléggé széles körben.

Szerencsés helyzet — talán nem is véletlen, hogy éppen e folyóirat hasábjain olvashattunk cikket (6), mely európai látókörrel ismerteti a testnevelés-tudományban egyre szélesedő megújhodási törekvés történelmi-társadalmi rugóit, a legfontosabb teendőket. Véleményem szerint ennek az irányzatnak legfőbb feladata a módszerek objektív, tudományos igényű újraértékelése, többek között egyes jógagyakorlatok alapvető fontosságának széles körű tapasztalat alapján való bizonyítása.

Anélkül, hogy a nemzetközi tekintélyű magyar sportélet gazdáit — a testnevelő tanárokat — a jóga egyoldalú, túlzott művelésére kívánnám buzdítani (jóllehet a testkultúra e speciális értékekkel rendelkező ágát csekély érdeklődésre méltatni hibának tűnik) — az új szemlélet kialakításához szeretnék hozzájárulni azzal, hogy a terhelés — pihenés központi problémájához a jóga értékeit hangsúlyozva néhány gondolatot fűzök.

Az izomellazító gyakorlat lényegét az képezi, hogy a vázizmok teljes ellazítása, a test nyugalomba helyezése után (kényelmes fekvő vagy ülő helyzetben) figyelmünket az interoceptorokból, elsősorban az izmok proprioceptoraiból jövő (általában nem tudatosuló) szenzációkra összpontosítjuk. Ezek az elemi érzékletek rendszeres gyakorlás által egyre erősebben jelennek meg a szubjektum észlelésében, mivel a gyakorlás funkciófejlesztő hatása az izom ellazulás — megfeszülés kontinuma mentén a tónuscsökkentés irányában is jelen van. Az ellazulás a szubjektív észlelésen túl műszerek segítségével is regisztrálható. A kellő tartamú és kellő gyakorisággal végzett ellazító gyakorlatok a korábbi terhelésekből származó fáradtság gyors, intenzív megszüntetését (csökkenését) biztosítja, illetve testi, lelki energiát akkumulál újabb teljesítmények eredményes végrehajtásához.

A sporttevékenység során a fizikai terhelés állandó fokozásával érjük el az edzettségi szint emelkedését. Ezt ma már akár edzésről edzésre ellenőrizni tudjuk spiroergometriás és egyéb terhelési próbák segítségével (7). Noha mindannyiunk előtt világos, hogy a testi erő egyoldalú fejlesztése szegényes eredmény, eddig mégsem tettünk többet, mint bíztunk a sportoló egészséges személyiségében, pedagógiai érzékkel bíró edzők tapasztalatában, szóval abban, hogyha a versenyző intenzíven dolgozik a felkészülés során, akkor a versenyeken „hoznia kell azt a formáját", melyet korábbi eredményei, adottságai alapján elvárunk tőle. Hogy milyen sokszor ért mestert és tanítványt csalódás hosszú hónapok, évek becsületes munkája után, erre igen sok példa van. A példák attól még fájóbbak, hogy nagy részük elmaradhatott volna, ha az edzők komplex edzési módszert alkalmazva éltek volna a tudomány adta lehetőségekkel.

Hogy mi az, ami a jógarendszert, egyes testhelyzeteit és a légzőgyakorlatok bizonyos formáit a sporttevékenység, sőt a gyógyítás széles területein nélkülözhetetlenné teszi, az világítja meg legjobban, ha összefoglaljuk a jógatorna általános jellemzőit.

1. *A jógamozgás* (a testhelyzetekben, a légzőgyakorlatokban, a lassított izomfejlesztő gyakorlatokban) a szokásos mozdulatokhoz, minden más sportmozgáshoz viszonyítva:

a) Lassabban, több másodperces, több perces ciklusban valósul meg.

b) A működő izmok — a gyakorlatok legnagyobb részénél —, a test szinte minden izma végighalad a teljes ellazultság és a maximális kontrakció állapotai közti teljes izomtónus-spektrum minden grádiuszán. — Ez olyan tréninget jelent az izomerő kifejtésében és az izomellazításban, melynél harmonikusabbat, fiziológiásabbat nehéz elképzelni. Az izmok e két ellentétes funkciójának éppen egymással egységben, egyenlő intenzitással való gyakorlása eredményezi azt, hogy a szervezet egésze szempontjából mindkettő eredményesebben fejlődik, mintha izoláltan csak egyiket vagy másikat gyakorolnánk.

2. *Az „aktív mozdulatlanság"* (jógatesthelyzetek kitartásának periódusa):

a) A vegetatív idegrendszer ingerlése által rendszeres gyakorlás során speciális élettani hatásokat eredményez (többek között meghatározott belsőszekréciós mirigyek működésére serkentőleg hat).

b) A testhelyzetek hosszabb-rövidebb ideig való kitartása izometriás gyakorlatnak számít, a kontrakcióban levő izmok erejének növekedését eredményezi.

c) A megfeszülő izmok és inak proprioceptoraiból származó erős impulzusok az aktivációs szintet emelik. Ez képezi az egyes ászanákban (testhelyzetekben) végrehajtott koncentrációs gyakorlatok energetikai bázisát.

d) Bizonyos, hosszabb ideig kitartható testhelyzetekben lehetőség nyílik különböző légzőgyakorlatok végzésére.

Feltételezem, hogy a „mozdulatlanság" idézőjelben való használata nem szorul magyarázatra a mozdulatlanság alatt végbemenő folyamatok ismertetése után. Esetleg arra érdemes utalni, hogy a jelenségek felszínes megközelítésének vádja emelhető — a bolgár szerzők is elmarasztalhatók e tekintetben —, ha a jóga statikus rendszeréről beszélünk. A dinamizmusok lelassítása ebben az esetben nem azok hiányát, sőt hatékonyságuk fokozását jelenti.

3. *A jógalégzés* (a légzésszabályozás gyakorlása):

a) Aktuálisan a gázanyagcsere intenzívebbé tételével az egész szervezetre serkentőleg hat.

b) Hosszabb ideig végzett jógalégzés hatására (évek során) a légzés olyan formája válik automatikussá, mely a gázanyagcsere hatásfokának emelkedését, az egész szervezet teherbírásának fokozódását eredményezi (8).

c) A jógalégzés vegetatív idegrendszeri hatásán keresztül a szervezet autonóm funkcióinak (vérnyomás, pulzus stb.) regulálására fiziológiás és kóros viszonyok között egyaránt felhasználható bizonyos határok között.

4. *A sportjóga célja:*

a) Az egészséges ember testi és szellemi (lelki) funkcióinak komplex fejlesztése, tökéletesítése. — Itt is fontos hangoztatni, hogy a szelleminek és testinek egységben, egyszerre való fejlesztése éppenúgy minőségi ugrást jelent a hatás területén, mint azt az izomellazítás-megfeszítés esetében láttuk.

b) A sokrétű élettani hatáson keresztül az egészségkárosodások bizonyos fajtáinál — elsősorban az ún. pszichoszomatikus megbetegedések funkcionális, reverzibilis stádiumaiban —

természetes gyógymódként (itt érintkezik a gyógyjógával) a szervezet saját ellenreguláló mechanizmusainak mozgósításával az egészségkárosodás csökkenését, esetleg megszűnését eredményezheti.

5. *A sportjógát a következő ismérvek jellemzik* a versenysportokkal történő összehasonlításban:

a) Nem izoláltan egyes funkciókat, azok csoportjait, hanem az egész organizmust fejleszti.

b) Nem a szervezet kifárasztása, hanem a terhelés és az ellazítás alternálásával, a szervezet felfrissítése által éri el a teljesítőképesség fokozását. — Maga a gyakorlás milyensége a részgyakorlatok effektusát emeli.

c) Eredményeit közvetlenül, versenyszerűen nem szokták mérni, noha bármelyik sportágban szemmelláthető — ha úgy tetszik közvetve mérhető — a jóga rendszeres gyakorlásának hatása.

A rövid, igen sok lényeges mozzanatot csak érintő ismertetés végén még arra szeretnék kitérni, hogy a jóga nyújtotta gazdag lehetőségek közül a legfontosabbnak látszót, az izomellazító gyakorlatot elvileg megpróbáljam elhelyezni a sportfoglalkozások rendszerében.

Szükséges, de mindenképpen ajánlatos minél több sportolónak megtanítani akár a jógában használatos ún. „hullapózt", akár az ún. „autogen training" gyakorlatát, melyeket készség szintig való gyakorlás után eredményesen alkalmazhatnak a következő szituációkban:

1. *Edzésen:*

a) Az új mozdulatok, általában az edzésen tanult új anyag gyakorlása után. Egy-kétszer 2—3 percig.

b) Az edzés végén a levezető mozgások után minél intenzívebben, 2—3 részletben összesen 10—15 percig.

2. *Versenyhelyzetben:*

a) Ügyességi számoknál a *gyakorlat előtti bemelegítés során* rövid intenzív izomellazító gyakorlat többek között a rajtláz csökkentésére is alkalmas. Ebben az esetben a lényeges szempontot az képezi, hogy a bemelegítés befejezésére kellő időt tudjon fordítani a versenyző, tehát itt is az edző irányító szerepe az, amely a módszer eredményességét meghatározza.
A többszöri akcióba lépést kívánó versenyeken (súlyemelés, birkózás, vívás, asztalitenisz stb.) az egyes *gyakorlatok után* a teljes kikapcsolódás elérésére, a központi idegrendszer gyors regenerációjára hosszabb (5—10 perces) időtartammal, lehetőleg csendes, nyugodt helyen végezzen a versenyző autogen traininget (ellazító gyakorlatot).

b) Labdajátékok félideiben, harmadaiban az öltözői tartózkodás első felét legcélszerűbb a teljes kikapcsolódás aktív formájának szentelni.

Azon túl, hogy minden „új" iránt jelentős ellenállás jelentkezik — és ez nem kis nehézséget jelent majd a sporttevékenység teljessé tételére irányuló kezdeményezések megvalósításában —, nagyon fontos hangsúlyozni még valamit. A közvetlen sikerekben nem jelentkező, igen nagy fegyelmezettséget és szorgalmat igénylő gyakorlatok csak naponta többször rendszeresen végezve válnak a sportoló készségévé — ekkor már mérhető hatások jelennek meg; viszont igen gyorsan megsemmisülnek az eredmények, ha a gyakorlást abbahagyjuk.

A magyar sport élvonalában az autogen training alkalmazásával kapcsolatban már vannak kedvező eredmények, a megjelent Jóga című könyv majd 28 ezer példánya gazdára talált. A gyakorló testnevelőkön, edzőkön a sor, hogy a lehetőségekkel éljenek.

IRODALOM:

1. Gellhorn, E. and Loofbourrow, G. N.: Emotions and Emotional Disorders, p. 264—274. Hoeber Medical Division. New York, 1963.
2. Kauders, O.: Zur Klinik und Analyse der Psychosomatischen Störungen. Verlag von S. Krager. Wien, 1931.

3. Schultz, J. H.: Das autogene Training. 9. aufl. 1956.
4. Kleinsorge, H. und Klumbies, G.: Technik der Relaxation (Selbstentspannung). Veb Gustav Fischer Verlag, Jena, 1962.
5. Milanov, A. és Boriszova, I.: Jóga (hathajóga). Medicina. Budapest, 1968.
6. Becsy Bertalan S.: Új utakon az NDK iskolai testnevelése. A testnevelés tanítása. 1968., 2., 45–52. o.
7. Lángfi, Gy.: Egy válogatott úszó formaváltozása hathónapos edzésperiódus alatt. c. előadás a „Teljesítményfokozás" c. Sportorvosi Kongresszuson. 1967.
8. Yoga Mimansa edited by S'Rimat Kuvalainanda. Vol. IV. 1930. 2.: CO_2 elimination in Pranayama introduction. P. 95–122. — Determination of CO_2 and O_2 P. 123–158. — O_2 Absorbtion and CO_2 Elimination in Pranayama. P. 306–316.

Elfelejtett játékok

A testnevelési játékok is nagy fejlődésen mentek keresztül az utóbbi évtizedekben. A régiek jelentős csoportja ma már nem elégíti ki a gyerekek játék- és mozgásigényét, nem felel meg a mai didaktikai és nevelési célkitűzéseknek. Ezt a mindennapi életben is tapasztaljuk, melyet úgy fogalmazunk meg, hogy a mi játékaink mások voltak, mint a mostaniak. Ezen nem is csodálkozhatunk, hiszen törvényszerű, természetes fejlődési folyamat következménye.

Szinte valamennyi régen népszerű mondókás és énekes játék az „elavult" kategóriába tartozik. Hasonló a szembekötős és utánzó játékokról kialakult felfogás is. Egy-két kivételtől eltekintve fel sem használjuk a testnevelési foglalkozásokon, és a gyerekek sem igénylik felújításukat. A játékszerek is nagymértékben kicserélődtek: a karikát, az ugrókötelet egyre jobban kiszorította a labda, sőt egyes játékeszközök teljesen el is tűntek (pl. filccel bevont labda, létra stb.). Ugyanakkor létrejöttek modern játékok, melyek jobban megfelelnek célkitűzéseinknek, a gyerekek és a kor igényeinek. A technika fejlődése lehetővé és szükségessé tette ezek kifejlődését, meghonosodását. Roller, kerékpár váltotta fel a fapálcával hajtott „gurikát", vagy éppen egy saját készítésű, golyóscsapágyas kisautó a legkedvesebb. A technikai játékok, a görkorcsolya, a go-kart nemcsak mozgás- és játékigényt elégít ki, hanem a műszaki, a manuális készség fejlődésének lehetőségét is megteremti.

Vannak azonban a régi játékok között olyanok is, melyek még ma is érdekesek, felhasználhatók — csak elfelejtették őket. Ezek egy részét változtatás nélkül alkalmazhatjuk, vagy kis módosítással sikeresen felújíthatjuk. Ilyen játékokat ismertetünk az alábbiakban azzal a céllal, hogy bővítsük a foglalkozásokon felhasznált „új" játékok számát. A régi kifejezéseket is lehetőleg elkerüljük, igyekszünk azonnal alkalmazható formában közölni azok leírását.

Zászlószerzés

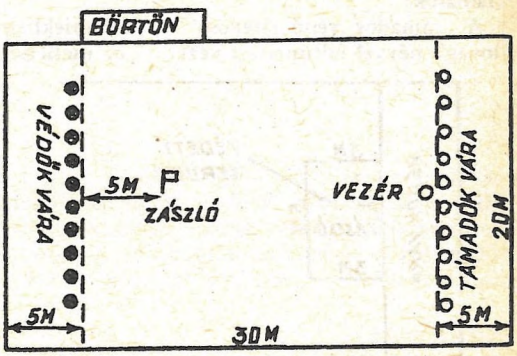
A játék leírása megtalálható Király Dezső: Iskolai és sportjátékok vezérkönyve (Bp., 1949.) c. művében Zászlórablás elnevezéssel. Lényegében ugyanazt írja le Lukácsy András: Népek játékai c. könyvében (Bp., 1964., Móra) a francia játékok között. Ez utóbbi alapján — kisebb változtatásokkal — leírása a következő:

Harci játék, melyben a támadó csapat igyekszik megszerezni a zászlót, melyet természetesen a védők igyekeznek megakadályozni. Ez a harc azonban szigorú szabályok szerint zajlik le.

Játéktér: 30×20 méteres téglalap alakú terület, melynek mindkét alapvonalánál 5 m-es sáv van: a két csapat vára. A védőcsapat vára előtt 5 m-rel, a pálya hossztengelyében egy zászlót tűzünk a földbe. A játéktéren kívül helyezzük el a börtönt (1. ábra).

Játékeszköz: 1 db zászló, válszalagok.

Előzetes választás: Két csapatot választunk; sorsolással döntjük el, kik lesznek először a védők és kik a támadók. Ez utóbbiak maguk közül egy „lovagot" (vezért) jelölnek ki, akit megkülönböztető jellel látnak el.



Felállás: Mindkét csapat saját várába vonul (1. ábra), és rövid haditanácsot tart.

A játék kezdete: A támadók vezére indítja a játékot úgy, hogy ő fut ki elsőként várából. Ez a jel a támadásra.

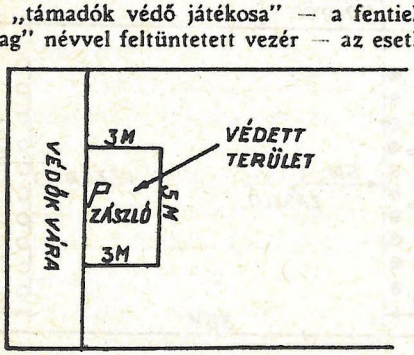
A játék menete: A támadók mind kijönnek a várból, és a zászló felé futnak, hogy azt elraboljják és saját területükre vigyék. A védők is kifutnak, hogy megvédjék zászlójukat, és akit megérintenek, az fogoly lesz. A „lovagot" azonban nem foghatják meg, sőt előle menekülniük kell. A támadó csapattagok közül ugyanis csak a vezérnek van joga a védők közül foglyot ejteni, míg a védők a váron kívül bármelyik támadót elfoghatják. A „lovagnak" viszont a zászlót tilos elrabolnia. Az ő szerepe ebben a játékrészben az, hogy támadó társait segítse oly módon, hogy a zászlóközelből elriassza a védőket, és megvédje szorongatott társait. A vezér feladata az is, ha a támadók a földre dobják a zászlót, azt eredeti helyére visszategye. (Pl. ha a zászlót megszerző támadót a vár felé vezető úton a védők veszélyesen megközelítik, és kénytelen eldobnia a zsákmányt.)

Szabályok:

1. Érvénytelen a fogás, ha a játékos a várban van, vagyis legalább egyik lábával a saját vagy az ellenséges tábor várába lépett.
2. A foglyoknak el kell hagyniuk azonnal a játékterületet, és a játék végéig a börtönben tartózkodnak.
3. Aki elhagyja a 30×20 méteres területet, fogollyá válik.
4. A támadók a győztesek, ha
   a) a zászlót várukba viszik,
   b) a védők valamennyien foglyok.
5. A védők nyerik meg a játékot, ha
   a) a támadók a játékidő leteltéig nem szerzik meg a zászlót,
   b) a támadó játékosok mind börtönbe kerülnek,
   c) a támadó játékost a zászlóval együtt fogják el, mielőtt elérte volna a várvonalát.

Király Dezső leírásában az alábbi eltérések találhatók:

A „támadók védő játékosa" — a fentiekben „lovag" névvel feltüntetett vezér — az esetleges zászlószerzés pillanatában elveszti megkülönböztető jogait, azaz egyszerű támadó játékossá válik.



A zászlót a védők belső várvonalának és a pálya hosszanti felezővonalának metszéspontjára helyezzük! (Tehát nem 5 méterre a védők várától.) „A védők vonalának közepén van egy 5 méter hosszú és 3 méter széles terület. Erre a területre a védőknek nem szabad belépni. A támadók is csak úgy futhatnak erre a területre, ha ezt előbb megkerülve, a védett terület mögé kerültek. A védett terület mögé és a védett területbe szabályosan bekerült támadókat a védők nem foghatják meg." (2. ábra).

A játékidő: 2×10 perc—természetesen cserével.

A győztes megállapítása: Egy zászlószerzés 1 pont. Az elrabolt zászló vagy rabló érintése esetén 1 pont — a védőknek.

Győztes az a csapat, amely több pontot szerzett az eltelt játékidő (azaz a 20 perc) alatt.

A két játékleírás alapján igen izgalmas, érdekfeszítő játékot alakíthatunk ki. Nemcsak a futás és — mint a fogójátékoknál általában — a cselezés, a gyors irányváltoztatás kap hangsúlyt, hanem a támadás, illetve a védekezés taktikája is. Amellett, hogy maradandó élményt nyújt a gyerekeknek, igen magas szintű cselekvési feladat elé is állítjuk tanítványainkat. Egymásra vannak utalva, egymás segítése révén lehetnek csak eredményesek.

Oktatása elég nehéz, de csak addig, míg tanítványaink megértik a játék lényegét. Nagyon sok múlik a „lovag" ügyességén, ezért célszerűnek látszik, ha a támadók közül két-három személyt is kijelölünk, hogy közösen vezessék a támadást. De az oktatás későbbi szakaszaiban is szerepelhet több vezér a támadó csapatban, hiszen a védők feladata talán valamivel könnyebb.

Királylabda

A régi — és talán ma már idegenül csengő — név az ismertebb Kapitánylabda egyik legnehezebb variációját takarja. Leírása megtalálható Barna Jakab és Újhelyi Sándor: Játékkönyv gyermekek és a serdülő ifjúság számára (Bp., 1915) című könyvében.

Játéktér: Középen egy ugrózsámolyon a király áll. A terület mindkét oldalán, körben egyenlő számú kis köröket rajzolunk a játékosok száma szerint úgy, hogy azok 2—3 méterre legyenek egymástól. A körök átmérője kb. 1 méter. Az általuk határolt terület középpontjában a kapitányoknak rajzolt nagyobb kör van (3. ábra).

Játékeszköz: 1 db kosárlabda.

Előzetes választás: Két csapatot választunk egy-egy kapitánnyal, majd ezeket ismét két csoportra bontjuk: körjátékosok és mezőnyjátékosok.

Felállás: A játéktér közepére elhelyezett zsámolyra áll a játékvezető, a király. A terület egyik oldalán az „A" csapat körjátékosai és a „B" csapat mezőnyjátékosai helyezkednek el, a másik oldalon pedig a „B" csapat körjátékosai az ellenfél mezőnyjátékosaival. A kapitányok körjátékosaik térfelén középre állnak.

A játék kezdete: A király beáll a játéktér közepén kijelölt körbe, és feldobással hozza játékba a labdát. Amelyik csapat mezőnyjátékosai megszerzik, azok kezdenek.

A játék menete: A játék célja mindkét csapatnál abban összpontosul, hogy a körjátékosok egymás között körben, a kapitányhoz, majd a királyhoz passzolják a labdát. Az ellenfél mezőnyjátékosai ezt igyekeznek megakadályozni. Ha sikerül nekik elhalászni a labdát, akkor a másik térfélre, saját csapatuk körjátékosaihoz dobják. A körjátékosok szerezhetik csapatuknak a pontokat:

1. Egy pontot szerez a csapat, ha a körjátékosok egyszer körbe adták a labdát.
2. Két pontot szereznek, ha a körbeadás végén kapitányukhoz is sikerül bejátszaniuk.
3. Három pontot pedig akkor szerezhetnek, ha egy körbeadás után a királyhoz juttatják a labdát.

Szabályok:

1. A körben állóknak egyik lábbal sem szabad a körből kilépni. Ha a kapitány a labda elfogása pillanatában egy lábbal kilépett a körből, pontot nem számítunk. A labda azonban a csapat birtokában marad. Ha egy körben álló játékos lép ki a körből, a labda az ellenfél birtokába kerül.

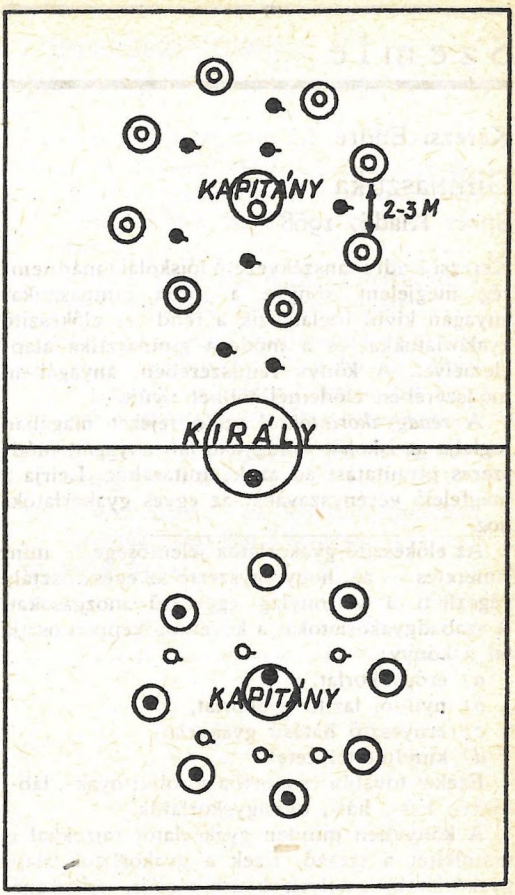
2. A mezőnyjátékosok szabadon mozoghatnak térfelükön, de a felező vonalat nem léphetik át. Ugyancsak tilos bármelyik körbe is belépniük.

3. Amikor a labda játékon kívül kerül, újrakezdéshez a király dobja fel a labdát.

Játékidő: 2×5 perc. Félidőben a csapatokon belül a játékosok szerepet cserélnek: a körjátékosok mezőnyjátékossá válnak és fordítva.

Győztes az a csapat, mely a teljes játékidő alatt több pontot szerzett. Oktatását a kapitánylabda valamelyik egyszerűbb változatával kezdjük. Fontos, hogy a mezőnyjátékosok a labda elhalászására törekedjenek, ne a körben állók kezéből akarják azt megszerezni. Magasabb szinten az átadási formát is meghatározhatjuk, de ne szűkítsük ezt le egy speciális dobásra. Ez a követelmény lehet: pl. egy- vagy kétkezes átadás valamennyi formáját használhassák.

A Királylabda nevű játék a kézi- és kosárlabda oktatásához is felhasználható, hiszen az átadásokon kívül a labda megszerzését is gyakorolják a tanulók. Az életkori sajátosságoknak megfelelően könnyítsük vagy nehezítsük a szabályokat. Egy-egy speciális cél érdekében változtassuk meg a pontozás rendszerét is.



○ KÖRJÁTÉKOSOK
○ MEZŐNYJÁTÉKOSOK
} „A" CSAPAT

● KÖRJÁTÉKOSOK
● MEZŐNYJÁTÉKOSOK
} „B" CSAPAT

Apródi Jenő rajzai

Lehet, hogy a fent leírt Zászlószerzés és Királylabda nem mindenki számára jelent „új" játékot, de sokan lesznek olyanok, akik szívesen kipróbálják. A gyakorlat dönti majd el, érdemes-e ezeket a játékokat felújítani, nevelési céljaink szerint átalakítani.

Nagy Tamás

Szemle

Kerezsi Endre
Gimnasztika
Sport Kiadó, 1968

Kerezsi Endre tanszékvezető főiskolai tanár nemrég megjelent könyve a torna gimnasztika-anyagán kívül foglalkozik a rend- és előkészítő gyakorlatokkal és a modern gimnasztika alapelemeivel. A könyv rendszerében, anyagában, módszerében elődeinél többet nyújt.

A *rendgyakorlatokról* szóló fejezet magában foglalja az iskolák rendgyakorlati anyagát, módszeres útmutatást ad azok tanításához. Leírja a megfelelő vezényszavakat az egyes gyakorlatokhoz.

Az előkészítő gyakorlatok jelentősége — mint ismeretes — az, hogy egyszerre az egész osztály végezheti a viszonylag egyszerű mozgásokat. A szabadgyakorlatokat a következőképpen osztja fel a könyv:

a) erőgyakorlat,
b) nyújtó, lazító gyakorlat,
c) ernyesztő hatású gyakorlat,
d) kiinduló helyzetek.

Ezeket további csoportba sorolja: nyak-, láb-, törzs-, has-, hát-, oldalgyakorlatok.

A könyvben minden gyakorlatot rajzokkal is szemléltet a szerző. Ezek a gyakorlatok alapgyakorlatok, amelyek kombinációja, felhasználása más, egyéni elképzelés szerint lehetőséget ad fokozott hatáskiváltásra.

Légzési gyakorlatok. A könyvnek egyik legfontosabb része ez a jelentéktelennek látszó 5 és ½ oldal. A testnevelő tanárok, edzők egyre többen felismerik a helyes levegővétel fontosságát mozgás előtt, alatt és után. Említi a könyv a három fő légzésfajtát: mellkasi, hasi és teljes légzés. Ki-ki a maga sportjainak sajátosságait figyelembe véve a leírt ismertetést, és jótanácsokat felhasználhatja, mert a szerző pontosan ismerteti az említett légzések fázisait, előnyeit, hátrányait.

Szabadgyakorlatok. Eszköz- és tornaszer nélküli gyakorlatok. Utal a könyv a szabadgyakorlatok eredetére, azok német, svéd, dán változataira, a szabadgyakorlatok fejlődésére az egyszerűtől az összetettig, a zene felhasználásának jelentőségére. A mai szabadgyakorlatokra jellemző, hogy kombinációjuk változatos, élvezetes. A szabadgyakorlatok szerepe mind az alaptornában, mind a sporttornában jelentős. A kiinduló kartartások, helyzetek külön kiemelése bizonyítja, hogy a szabadgyakorlatok alapjai bizonyos szempontból a rendgyakorlatok is. A nyak-, kar-, has-, hát-, láb-, oldal- stb. gyakorlatokra rengeteg példa, szemléltető ábra utal, amelyek felhasználása, kombinálása megkönnyíti a testnevelő és edző munkáját. A módszeres útmutatóban a vezényszavakat is megtaláljuk.

Társas gyakorlatok. A szabadgyakorlatokhoz hasonlóan aszerint rendszerezettek, hogy mely izomcsoportot mozgatják meg, vagy melyik ízületet nyújtják, lazítják. Bő gyakorlatanyaggal ad segítséget a könyv, kihangsúlyozva a társas gyakorlatok élményszerűségét, játékosságát. A módszertani útmutató itt is nagy segítség!

A kéziszergyakorlatokat — karika-, labda-, kötélgyakorlatokat stb. — a szabadgyakorlat alapján rendszerezi a szerző. Különösen említésre méltó a tornateremmel nem rendelkező iskolák, alsó tagozatok számára az osztálytermi padgyakorlatok.

Természetes gyakorlatok — mint járás, futás, ugrás, kúszás, mászás stb. — szerepet játszhatnak a mindennapi életben és a sportmunkában is. Az alapvető testi képességeken kívül hatnak az akarat- és jellemnevelésre. Ezeket a gyakorlatokat különösen a testnevelő tanárok használhatják fel az órák változatosságára, hangulatának emelésére. Ezen keresztül jobban megkedveltethetik a testnevelést is, ami lényeges szempont.

Fő gyakorlatok (Modern gimnasztika)

A szerző helyre teszi ezt a sokat vitatott modern gimnasztikát. Megjelöli annak helyét, anyagát. Tisztázza a különbséget és azonosságot a táncművészet és a modern gimnasztika között. A szovjet Siskareva és Berczik Sarolta módszeres felosztását alkalmazza:

előkészítő gyakorlatok,
táncos mozgásformák,
kéziszergyakorlatok,
speciális gyakorlatok.

A kéziszergyakorlatok kiegészülnek még ritmusbot-, sál-, szerpentin-, zászló-, buzogány-, gumiszalag-, ugrókötél-, karika-, labda-, sálgyakorlattal.

Speciális gyakorlatokhoz a modern gimnasztika magasabb fokú gyakorlatanyaga tartozik. Versenygyakorlatok, kompozíciók, változatok egy és több témára. Változó zene, változó koncepciók. Végre lehetőség nyílik a könyv segítségével mind a testnevelők, mind az edzők számára a modern gimnasztika alapjainak lerakására, még akkor is, ha az illető nem foglalkozott eddig elmélyülten a modern gimnasztikával.

Összegezve, a könyv rendszere, felépítése és főképpen anyaga nagymértékben megkönnyíti a jelenlegi és jövő tanárainak, edzőinek munkáját. Nem is akármilyen mértékben, mert lehetővé teszi, hogy az általános iskolákban ugyanúgy, mint az egyesületekben, az alapok lerakása egységes szemléletű legyen.

Zalka A-né, Kertész Alice

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 2 1969 г.

К одному юбилею (д-р Ласло Кун) 33

Д-р Ференц Бакони: Любят ли школьники физкультуру — сколько уроков они хотели бы для физкультуры? 35

Лívиа Мохаш: Социометрчесое исследование о детях, играющих в футбол 39

Ласло Добози: Эксперимент по физкультуре с характером ски под руководством НИИ Физкультуры в г. Шатораляуйхей, ч. I 45

Тамаш Надь: Метание в цель на оптимальное расстояние 52

Д-р Корнель Шипош: О систематических упражнениях для релаксации мышц 58

ОБЗОР 64

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 2/1969.

Zu einem Jahrestag *(Dr. László Kun)* 33

Dr. Ferenc Bakonyi: Haben die Schüler die Körpererziehung gern — wieviel Stunden möchten sie für dieses Fach haben? 35

Lívia Mohás: Soziometrische Untersuchung über Fussball spielende Kinder 39

László Dobozy: Ein Experiment zur Körpererziehung mit Schi-Charakter in Sátoraljaújhely unter der Leitung des Forschungsinstituts für Körpererziehung I. 45

Tamás Nagy: Die optimal grösste Entfernung des Zielwerfens 52

Dr. Kornél Sipos: Von den systematischen muskellockernden Übungen 58

RUNDSCHAU 64

Ára: 2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlapirodánál
(Budapest, V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
félévre 7,20 Ft

Csekkszám: 61.256

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól kezdve kéri!

INDEX: 25 824